Corpus de la cuina catalana

Institut Català de la Cuina

Nova edició revisada i ampliada



El receptari més complet del nostre patrimoni culinari



La versió definitiva del gran clàssic del patrimoni culinari català, amb més receptes que mai. El *Corpus de la cuina catalana* és el receptari més complet, útil i pràctic de la gastronomia catalana: gairebé 1200 receptes numerades i ordenades alfabèticament que inclouen plats de marcada identitat com l'escudella barrejada, mar i muntanya, els romescos o les famoses mandonguilles amb sípia i pèsols, entre molts altres. Aquesta edició, actualitzada i ampliada amb més receptes i menús, inclou novetats com la valoració nutricional dels plats més característics de la cuina catalana, la descripció de les fruites i hortalisses amb valor patrimonial o les varietats autòctones d'arrossos, farines, peixos i crustacis. Un gran clàssic, distingit amb el Premi Internacional Gourmand World Cookbook al millor llibre de cuina mediterrània del món, que no pot faltar a cap cuina!



epubcat

Institut Català de la Cuina

Corpus de la cuina catalana

El receptari més complet del nostre patrimoni culinari

ePUB v0.9

Puck 26.11.23

llegir ens fa més lliures

Títol original: *Corpus de la cuina catalana: El receptari més complet del nostre patrimoni culinari*
Institut Català de la Cuina, 2006-2023
Direcció i coordinació del projecte: Pepa Aymamí
Comitè científic, investigació i redacció: Toni Riera, Jesús Contreras, Marina Duñach, F. Xavier Medina, Jordi Tresserras i Josep Sabatés-Pep Salsetes

Edició digital: Puck (v0.9)

ePUBCat base r1.3

SUMARI

Bibliografia

PRESENTACIÓ

Des que vaig impulsar la creació de l'Institut Català de la Cuina, que ara llueix amb el nom d'Institut del Patrimoni Culinari Català, un centenar de persones —entre professionals de la restauració i un equip científic pluridisciplinari— em van ajudar a tirar-lo endavant amb la missió de vetllar per redescobrir i preservar el patrimoni culinari català.

La primera iniciativa important de l'Institut fou la creació de la Càtedra Sent Soví a la Universitat de Barcelona (1997), la primera càtedra que va apropar els cuiners a la universitat. Teníem clar que la cuina és cultura, però era necessari *interioritzar adequadament aquest concepte*. Ara constatem que l'aposta ha estat un èxit. La prova és que avui els estudis de restauració són universitaris.

L'altre repte important que l'Institut va desenvolupar fou la creació de la Marca Cuina Catalana, l'única marca de garantia que vetlla per la cuina catalana com a símbol del patrimoni cultural immaterial del país i que és, per tant, un element d'identitat nacional.

La marca es constitueix com una eina per preservar la cuina catalana i promoure el consum dels productes alimentaris de qualitat del territori català, per tal de garantir-ne al consumidor l'origen, la seguretat, la qualitat i la sostenibilitat. D'aquesta manera, la Marca contribueix a valoritzar la cuina catalana, donant-li la notorietat que es mereix i, alhora, ajudant a mantenir i protegir el patrimoni natural i cultural que aporta el sector.

Per donar consistència a aquesta Marca, es va crear el Gran Consell de la Cuina, un òrgan constituït per un grup d'experts en alimentació i tradició culinària, encarregat d'establir les bases per homologar els plats del *Corpus de la cuina catalana*, l'inventari més

important que mai s'ha fet de la cuina catalana. La primera edició del *Corpus* es va publicar a l'octubre del 2006 després de tres anys d'investigació científica. La segona edició, publicada el 2011, va ampliar continguts i incrementà el rigor metodològic de l'obra. La tercera edició, que ara teniu a les mans, aplega tot el coneixement de les dues primeres edicions i incorpora algunes novetats significatives: descripció de les hortalisses i les fruites amb valor patrimonial; llistat de farines convencionals, monovarietals i les seves característiques i propietats; llistat de les varietats d'arrossos que es conreen a Catalunya utilitzades per la cuina tradicional; ictonímia dels peixos i crustacis de Catalunya i, finalment, l'anàlisi nutricional de gairebé quatre-centes receptes per demostrar que des d'una perspectiva saludable els plats més característics de la cuina catalana no són ni excessivament calòrics ni energètics.

Vull manifestar el meu agraïment a tots els que han cregut en aquest projecte i hem pogut treballar junts al llarg dels anys. Menció especial als presidents de l'Institut Joan Pedrell Font, Carles Gaig, Xavier Mestres (quasi vint anys d'inestimable companyia...) i Sergi de Meia. I un agraïment especial, amb majúscules, a tots i cadascun dels components del Comitè Científic o Comitè d'Experts, que amb les seves aportacions incalculables han fet possible tirar endavant un munt d'iniciatives amb gran rigor acadèmic. El *Corpus* n'és un dels exemples més emblemàtics... Sense el seu suport, treball i tenacitat, el *Corpus* no hauria estat possible.

Agraïment molt especial i merescudíssim a Marina Duñach, que des de l'inici de les investigacions del *Corpus* s'ha recorregut Catalunya de dalt a baix, visitant convents, cuiners, entesos, biblioteques... investigant i contrastant totes les receptes. En aquesta darrera edició del *Corpus* també hem tingut l'honor de comptar amb la col·laboració de Josep Sabates (Pep Salsetes). La seva saviesa, tant de cuina com de la recerca, ha fet possible la incorporació dels productes patrimonials, que donen sentit a la nostra cuina. Donar les gracies també a Joan B. Renart i Cava i a Joan B. Renart Montalat de

Vichy Catalan Corporation, i a Llet Nostra i Aneto, per el seu suport incondicional.

Els meus agraïments finals són per a Carmel Mòdol, secretaria d'Alimentació del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, i per a Joan Gòdia, director general d'Empreses Agroalimentàries, Qualitat i Gastronomia, per convidar-me a formar part del grup de treball de Gastronomia i Autoestima Alimentària i, sobretot, per haver impulsat el Pla Estratègic de l'Alimentació de Catalunya. Mai m'hauria imaginat que al final de la meva trajectòria i de tants esforços, Catalunya comptaria amb un pla tan ambiciós com aquest que han promogut aquestes persones.

PEPA AYMAMÍ

Directora de l'Institut del Patrimoni Culinari Català

PRÒLEG

CUINA PATRIMONIAL: TERRITORI I PROXIMITATS

Des de la primera edició del *Corpus de la cuina catalana* (2011) han passat dotze anys i durant aquest temps han passat moltes coses culinàriament i patrimonialment parlant. Potser, una de les més significatives hagi estat l'*Informe especial sobre el canvi climàtic i el sòl* de l'IPCC (ONU, 2019), que reafirmava algunes de les recomanacions alimentàries més reiterades en els darrers anys: consumir preferentment aliments de proximitat i de temporada, productes del territori i en mercats locals perquè això incideix positivament en l'economia i el desenvolupament local, en la reactivació de l'entorn rural i en la protecció del paisatge i dels ecosistemes.

Al marge de la sostenibilitat, l'interès pels aliments locals, de proximitat, ja ve d'alguns anys enrere. A la dècada de 1970, van començar a posar-se de moda els aliments de proximitat o de «kilòmetre zero». A Europa, aquesta tendència va arribar de la mà del moviment *Slow Food*, fundat per Carlo Pietrini el 1986. Es tractava d'una resposta a una globalització i estandardització alimentària considerada excessiva. En efecte, la industrialització del sector agroalimentari, que es troba en bona part a la base del procés d'homogeneïtzació, i d'intensificació de la producció havia suposat una ruptura fonamental de les relacions que els éssers humans havien mantingut físicament amb el medi i el fet que nombroses tasques que fins aleshores eren realitzades a les cuines domèstiques es duguessin a terme a la fàbrica.

Per aquesta raó, ja a la dècada de 1990, gastrònoms com Néstor Luján[1] es queixaven que les cuines havien perdut identitat, s'havien

desvirtuat, desaparegut virtualment o s'havien abandonat els vells plats tradicionals. Es queixaven, en definitiva, de la decadència de les cuines «tradicionals». La pressa, la massificació, la dificultat de trobar matèries primeres de qualitat... eren algunes de les causes d'aquesta pèrdua d'identitat i de què les cuines actuals s'homogeneïtzessin progressivament i es caracteritzessin per «sabors indiscernibles, de malenconia insípida, monòtonament repetits».

En efecte, els processos de globalització havien suposat la desaparició de multitud de manifestacions o produccions de caràcter local: des de varietats vegetals i animals fins a llengües, tecnologies i qualsevol mena de costums i institucions socioculturals. La societat «actual», més industrial i assalariada que agrícola i autoempleada, més laica que religiosa, concentrada en nuclis urbans cada vegada més grans... ja no seguia com «antany» la pauta calendàrica dels constrenyiments ecològico-climàtics (temps de llaurar, de sembrar, de collir, de transhumar, etc.) ni la de les commemoracions religioses (per exemple, Carnaval, Quaresma, Pasqua, Corpus, Tots Sants, Nadal...). La societat urbana-industrial havia «secularitzat» i «desnaturalitzat» o «des-ecologitzat» cada cop més les manifestacions de la vida col·lectiva. Els ritmes temporals a través dels horaris laborals s'havien homogeneïtzat considerablement. Les «maneres de vida», fins a cert punt, també. Els horaris i els calendaris laborals són considerablement uniformes i, a més, subordinen altres activitats socials i culturals. Els dies «laborals» i els «festius», regulats uniformement per a la població íntegrament, els «caps de setmana» i els «ponts», els períodes de vacances escolars i els períodes de vacances laborals... són els que organitzen la vida quotidiana tant en els aspectes més ordinaris —els «d'activitat»— com els més extraordinaris —els de l'oci i de la festa—.

Ara bé, aquesta progressiva homogeneïtzació i globalització alimentàries, o almenys la «consciència» d'això, va provocar una certa «nostàlgia», relativa a les maneres de menjar i als plats que havien anat desapareixent. La «insipidesa» de tants aliments «industrials» provocava el record més o menys mitificat o idealitzat de les «delícies»

i de les «varietats» d'ahir. Així, es desenvolupà una consciència relativa a l'erosió que havien patit els complexos alimentaris animals i vegetals, suscitant un interès per tornar a les fonts dels «patrimonis culinaris» i reivindicar el plaer de la taula, el dret a gaudir dels sabors i de la qualitat, la necessitat de mantenir i recuperar els productes propis de la terra, així com els coneixements i les tècniques, el «saber fer» que els acompanyen, les varietats locals, la riquesa i la raó de ser de la tradició, la identitat que confereixen els gustos particulars a través dels guisats particulars i el fet de consumir-los en dates assenyalades, dates de comunió identitària... Assistim, així, a una eclosió de la gastronomia, caracteritzada per una valoració inèdita del fenomen culinari. Una eclosió que valorava simultàniament l'aspecte hedonista del menjar, l'estètic i el creatiu, el valor dels productes o matèries primeres de caràcter local i/o tradicional, i el nexe amb un territori i una cultura determinats.

Curiosament, a mesura que més gran era l'homogeneïtzació alimentària, més gran era, també, la reivindicació patrimonial i identitària de la cuina, des dels nivells locals als nacionals, independentment de com es concretessin aquests últims. Com a reacció a l'estandardització, es reivindicava el manteniment i/o la recuperació de tradicions culinàries, de velles receptes, de productes dels mateixos paisatges que s'havien perdut i als quals, ara, se'ls atribuïa una qualitat gustativa molt més gran, així com una major garantia per a la salut, alhora que se'ls considerà com a «propis», com un patrimoni de la pròpia tradició cultural, lligats als seus paisatges, als calendaris festius o rituals, al propi i específic codi de gustos i preferències i, en definitiva, a la pròpia i particular manera d'identificar els aliments i d'identificar-s'hi. Es desenvolupava, doncs, una consciència de tradició culinària, es reivindicava un calendari festiu propi amb els seus correlats gastronòmics, es revaloraven els sabors i les qualitats dels plats tradicionals, sense excloure la capacitat per «innovar-los» o «adaptar-los», i s'evidenciava l'interès per evitar la

desaparició de les cuines més o menys «localitzades», considerades una de les expressions identitàries més visibles.

Sectors amplis de la ciutadania valoraven cada cop més els productes de qualitat associats a la tipicitat, propis i característics d'un lloc, els *terrers*, i dels quals es coneixien les tècniques tradicionals d'elaboració. Així, tenia lloc una certa tornada de la diversitat i adquirien prestigi els productes de la terra i les receptes «tradicionals». A partir de llavors, no han deixat d'aparèixer nous i molt diversos mots o conceptes alimentaris i culinaris que, en termes positius, valoren allò que es considerava que la massificació i uniformització pròpies de la industrialització i la globalització n'havien provocat la desaparició o quasi… local, DOP, IGP, salvatge, d'aquí, autòcton, de la terra, de proximitat, km. 0, circuit curt, estacional, de temporada, E.T.G. (Especialitat Tradicional Garantida), Q-Qualitat, artesà, tradicional, gairebé tradicional, tradicional adaptada, tradicional renovada, casolà, Slow, fresc, original, patrimonial, amb DNI, nostre, autèntic, cultural, ecològic, orgànic, biodinàmic, sostenible, natural, rústic, de veritat, de sempre, «d'abans», de corral, verd, de pagès, etc.

Els aspectes positius atribuïts als productes etiquetats així reflecteixen una certa voluntat per fer front a l'homogeneïtzació alimentària derivada de la globalització. A aquests productes se'ls atribueix un «valor afegit» cultural, identitari. Són considerats com a signes d'identitat local pel seu fort arrelament a un territori específic i a la profunditat històrica d'aquest enllaç, és a dir, a una *tradició*. Com a conseqüència d'això, es van emprendre i se segueixen emprenent operacions de *rescat* de varietats vegetals i de races locals, de productes artesanals, de plats tradicionals, etc., en defensa de l'especificitat, la tradició, la qualitat o allò natural, allò conegut, allò casolà, allò propi, el *sabor*, els *sabors*… I, avui, proliferen mercats alimentaris artesanals i/o agroecològics, *de pagès*… en moltes ciutats. En la mesura que el consumidor s'allunya cada cop més de la producció de l'aliment i en perd el control i la informació, busca un contacte més gran amb el producte a través d'una major proximitat

amb el productor i amb l'origen del producte. El consumidor procura apropar-se al màxim possible a l'origen de l'aliment, a través de la participació del productor mateix al mercat.

En definitiva: *Aliments i cuina de proximitat*! Ara bé, *proximitat* és una paraula amb molts i diferents significats, cada un d'ells pot respondre a valors i finalitats diferents. D'una banda, aliments de proximitat per combatre el canvi climàtic i fer possible una major sostenibilitat del planeta; però, d'una altra, proximitat com a sinònim de autoctonocitat, de propi, familiar, tradicional, nostre, de sempre, d'abans, etc. Hi ha, doncs, molts significats i valors diferents per als productes i per a la cuina de proximitat. En definitiva, podem considerar diferents tipus de proximitat, diferents modus de conceptualitzar-la i diferents formes de concretar-la, mesurar-la, avaluar-la.

En qualsevol cas, avui, la *proximitat* en l'àmbit alimentari i culinari ofereix un valor afegit important que cada cop sembla adquirir més importància. Fins ara, el concepte de proximitat al camp alimentari s'aplica, fonamentalment, a l'àmbit de la procedència de l'aliment —al lloc de producció— i al seu tipus de comercialització. La proximitat també té a veure amb el temps de consum en relació amb el temps de producció, és a dir, l'estacionalitat i la qualitat, en el sentit de poder consumir el producte fresc, de temporada, amb les propietats nutritives i organolèptiques òptimes. Així mateix, proximitat pot referir-se a l'accessibilitat, a la informació del producte en relació amb l'origen, al procés d'elaboració, els passos que ha seguit o les empremtes que ha deixat, etc. Per a cadascun d'aquests tipus de proximitats serien diferents els paràmetres que permetrien establir-les com a tals. Com ho serien, també, per a diferents tipus de productes alimentaris: un enciam, un formatge, un vi, un llegum, un pollastre, etc.

Proximitat, però, també podria aplicar-se a altres camps als quals, de moment almenys, no s'hi aplica. Per exemple, la major o menor «proximitat cultural», és a dir, més o menys coneixement o

familiarització amb l'aliment i/o amb la recepta. Una *proximitat emocional*, en definitiva, que pot no tenir res a veure amb el quilòmetre 0 o la proximitat geogràfica. Un exemple molt català: el bacallà. El *Corpus* conté més de tres dotzenes de receptes de bacallà i no es pot dir que sigui un producte de proximitat geogràfica. Algunes d'elles, sí, són molt antigues i molt arrelades... receptes quotidianes i festives, senzilles i més elaborades. Podríem dir que la cuina del bacallà és profundament catalana i propera, familiarment propera. Forma part de la nostra tradició, de la nostra memòria, del nostre calendari, dels nostres mercats… Són pocs els països que tenen bacallaneries com a establiments especialitzats. Deia Michael Pollan[2] que, per menjar bé, saludablement i sosteniblement, havíem de «recuperar el que menjaven els nostres avis», perquè és una bona manera de saber triar i preparar els menús. Hem d'adaptar-nos al que produeixen els nostres ecosistemes, ja que ens ofereixen els aliments que necessitem per al nostre suport… Té raó, però també és veritat que els nostres avis i besavis menjaven bacallà de moltes maneres diferents.

En qualsevol cas, i al marge del bacallà, el manteniment, la recuperació i la protecció dels plats dels avantpassats, de les àvies, amb totes les limitacions d'espai i temps, constitueix una oportunitat per als productors (agricultors, ramaders, artesans alimentaris...), gestors imprescindibles dels paisatges que omplen les cassoles. Sobre això se sustenta la cuina tradicional, basada en la producció de proximitat, l'experiència acumulada durant generacions en la gestió sostenible d'uns espais agraris i el valor afegit que aquest fet suposa. La ciutadania vol conèixer l'origen del que menja, reclama la «proximitat» del producte i la familiaritat de la recepta. La cuina ens *aproxima a*, ens *familiaritza amb*… És el pont que permet superar la distància, que traça una línia de continuïtat entre el passat i el present, entre allò conegut i allò desconegut, entre allò propi i allò aliè.

I una darrera qüestió, una altra forma de proximitat, la importància dels *sabers naturalistes vernaculars* i la importància de recuperar-los. Aquesta és, precisament, una de les aportacions

innovadores i importants d'aquesta edició del *Corpus*, un índex de varietats patrimonials hortícoles i fruiteres relacionades amb la cuina catalana.

JESÚS CONTRERAS HERNÁNDEZ
Observatori de l'Alimentació, Universitat de Barcelona

1 LUJÁN, N., «Pròleg», dins VÁZQUEZ MONTALBÁN, M., *L'art de menjar a Catalunya. Crònica de la resistència dels senyals d'identitat gastronòmica catalana*, Edicions 62, 1990, pàg. 11-18.

2 POLLAN, M. *El dilema del omívoro. En búsqueda de la comida perfecta*, Debate, 2017.

PRÒLEG

UN PATRIMONI CULINARI, AVUI

Que l'alimentació forma part de la cultura i del patrimoni sembla, avui dia, fora de dubte. La transformació dels aliments (la «cuina», en altres paraules) és, parafrasejant l'escriptor i biòleg Faustino Cordón, un dels primers —si no el primer— signes de cultura. Tot i això, aquest convenciment és recent. Malgrat que disciplines com l'antropologia ja fa llargues dècades que asseguren a qui ha volgut escoltar que l'acte de cuinar, les cuines, l'alimentació… són uns dels principals fets culturals, la seva pertinença a l'àmbit quotidià, d'una banda, i el seu nexe intrínsec amb allò que és femení (àmbit subaltern per excel·lència) i domèstic, de l'altra n'han impedit un reconeixement prou significat fins a finals del segle XX (Medina, 2017).

Es va haver d'esperar que els conceptes oficials i institucionals de «Cultura» (amb majúscula) s'obrissin tímidament a partir del darrer canvi de segle, amb la declaració dels primers espais de patrimoni immaterial de la humanitat, per poder considerar que el concepte «oficial» de patrimoni comença a interessar-se per camps que es troben més enllà del que és purament monumental i material, ampliant el seu camp cap a aspectes més etnoantropològics i menys tangibles, i que corresponien més aviat a les «cultures» (en minúscula).

Patrimoni, cuina, identitat, tradició… Contextos canviants

El «patrimoni» té a veure, tal com diu Contreras (2007: 18), i entre moltes altres accepcions, amb alguna cosa heretada d'un passat —més o menys llunyà— que es considera que ha de ser conservada. El patrimoni, per tant, es construeix socialment i culturalment. Així, els

objectes i els fets patrimonials permeten referir-se a la tradició, construir una certa relació amb la història —més o menys real i més o menys recent, però d'una manera o altra, assumida— i el territori, amb el temps i amb l'espai, amb la memòria d'un lloc i de les seves gents. Aquesta relació esmentada té un important vessant identificador, alimentant sovint el sentiment de pertinença a un grup amb identitat pròpia. Com diu Llorenç Prats (1997: 294) en aquest mateix sentit, un dels trets essencials del patrimoni és «el seu caràcter simbòlic, la capacitat per representar, mitjançant un sistema de símbols, una determinada identitat».

Però, en segon lloc, tenim que aquest patrimoni cultural és canviant (perquè la cultura ho és), i es construeix a partir de seleccions d'elements considerats com a pertanyents a la pròpia cultura, excloent-ne d'altres (Prats, 1997). De la mateixa manera, i com que es tracta d'alimentació, aquests discursos impacten de ple en altres discursos socials, entre els quals hi ha el de la salut (pública, principalment), el de l'economia o el del dret i les regulacions, entre d'altres.

De qualsevol manera, i fins i tot dins aquest panorama complex, les cuines anomenades «tradicionals» continuen tenint una força inusitada i se situen en la base de les identitats a tots els nivells. Reivindiquem o exalcem la cuina tradicional, els productes i plats «com els d'abans»; els sabers ancestrals que s'han transmès de generació a generació; la cuina de les mares i de les àvies... També la publicitat recorre a aquests tòpics efectius per vendre'ns productes o plats precuinats. Però acostar-se a allò que és cuina tradicional no és fàcil. Moltes definicions són tan generals com vàcues, i un dels seus problemes principals és, precisament, que perden de vista el fet de què les cuines formen part de la cultura i, per tant, es troben, d'una banda, en ús, i de l'altra, en constant canvi i evolució.

Avui no cuinem ni mengem com fa cinquanta o cent anys, ni d'aquí a cinquanta o cent anys ho farem igual que ho fem avui. Però no només perquè estiguem variant els nostres patrons d'alimentació (que

també, sense cap mena de dubte), sinó perquè ni tan sols el nostre entorn ens ho permet. Per molt que vulguem respectar una recepta antiga o patrimonial, per molt que vulguem reproduir-la fidelment o «com es feia abans», ni els mitjans de cocció —més induccions i menys focs, electricitat o gas contra llenya o carbó...—, ni probablement els utensilis —amb la utilització de robots de tot tipus, però també amb el canvi d'aliatges o materials en la composició—, ni els temps, ni les dedicacions... Ni els gustos (variem les receptes en funció de sabors —més o menys suaus—, de textures —més o menys greixoses—...), ni el nombre de comensals... De vegades, ni tan sols els mateixos productes estan disponibles, o s'usen de la mateixa manera.

No podem oblidar, en aquest sentit, que les nostres cuines estan fetes més de procediments que de receptes (González Turmo, 1993) i que, d'aquesta manera, per més que alguns aliments canviïn, que uns desapareguin i altres nous els substitueixin, cap nova incorporació serà acceptada si no troba la seva utilitat i el seu sentit dins dels procediments i de les tècniques culinàries existents. D'aquesta manera, tots els productes utilitzats han de trobar el seu lloc, d'una manera o altra, a les cuines locals per poder ser inclosos dins d'un corpus mínimament assumit com a propi i com a més o menys quotidià. I tot això, dins d'un marc evolutiu que dista molt de poder ser «fixat» i que incorpora i exclou plats i productes constantment, a força d'usar-los i d'assumir-los.

Un inventari viu de la cultura culinària d'un territori

És en aquest sentit que aquest llibre que tenim a les mans no és simplement un receptari, sinó un inventari, sorgit del territori i identificat amb metodologies que ens permeten apropar-nos a allò que mengem; amb les seves imperfeccions, segurament, i sabent que l'exhaustivitat és un element més desitjable que possible. Però amb la voluntat d'aconseguir-lo.

D'altra banda, com dèiem també, aquest llibre no pot «fixar» el nostre patrimoni culinari, que ha evolucionat fins avui dia, i que continuarà evolucionant en el futur, incorporant nous plats i eliminant-ne d'altres que per raons diverses, deixen de fer-se. És per aquest motiu que en aquest *Corpus* trobem des de fa temps plats com la paella o, per primer cop, el gaspatxo, ambdós arribats en el seu dia d'altres contrades, però ben integrats avui a les nostres llars i espais de restauració, i ben presents en el nostre dia a dia tant en l'àmbit domèstic-privat com públic. És per això també que aquest inventari no pot ser més que una mena de «fotografia» del nostre patrimoni culinari present, sabent que canviarà i evolucionarà en el futur.

Val a dir aquí també, d'altra banda, que només forma part d'aquest patrimoni culinari allò que és viu. Hi ha infinitat de plats i productes que formen part de la nostra història, però que ja fa temps que s'han deixat de fer i han desaparegut de la nostra quotidianitat. Només allò que es troba en ús i que continuem recreant forma part del nostre patrimoni viu. La resta, és història i, tot i la seva importància, no hi té cabuda en aquesta obra, ara i aquí.

Cuina tradicional: una cuina de festa?

Finalment, cal assenyalar que una de les característiques de les cuines tradicionals al nostre imaginari és el fet que acostumem a observar-les amb precaució des del punt de vista de la salut, ja que les veiem com a pesades, com a excessivament «riques», calòriques o greixoses. En aquest sentit, i tal com assenyalem a aquest mateix *Corpus*, a la part dedicada a les recomanacions de caire nutricional, veiem que hi ha una certa correlació entre la nostra concepció de la cuina tradicional i la cuina de festa. Acostumem a relacionar *cuina tradicional* amb plats d'excepció, rics en ingredients i amb una certa elaboració, mentre que aquells altres més quotidians i senzills (com unes simples verdures bullides, sopes lleugeres o plats amb llegums...), precisament, com esmentàvem més amunt, per la seva assimilació amb allò quotidià o

per la seva senzillesa o poca complicació, no solen entrar en una primera llista mental vinculada amb la cuina tradicional. Tot això ho constatem en aquest *Corpus*, on una molt bona part de les més de mil dues-centes receptes identificades com a patrimonials pertanyen a aquesta segona categoria, com no podria ser d'una altra manera a un llibre que es caracteritza per ser un inventari (amb voluntat d'exhaustivitat) i no un receptari amb plats escollits.

Teniu a les vostres mans, doncs, una visió actual i al més completa possible (tot i que no exhaustiva, ni definitiva) del nostre patrimoni culinari. Només ens queda desitjar-vos bon profit.

F. XAVIER MEDINA
Universitat Oberta de Catalunya

PRÒLEG

LA CUINA TRADICIONAL CATALANA, UN PATRIMONI AMB UNA LLARGA HISTÒRIA

L'alimentació és un patrimoni viu, canviant, amb tota la problemàtica que això implica pel que fa a la seva gestió. Els interessos de les societats modulen els productes «patrimonials» que generen, entre els quals s'inclouen, a més dels derivats de les tradicions locals, els préstecs, els intercanvis i les adaptacions d'elements forans. En el passat, les societats ja s'intercanviaren aliments, tècniques culinàries i costums de taula. A la cuina catalana, molt dels plats que tenim avui com a més nostrats integren productes forans, com l'arròs, que va venir de l'Orient Llunyà durant l'Edat Mitjana, o els tomàquets, que ens van arribar d'Amèrica en l'Edat Moderna.

Tradicionalment, la cuina popular, la casolana, s'havia transmès mitjançant la paraula i el gest, gairebé sempre de mares a filles. Comprovada la fragilitat d'aquesta via de transferència intergeneracional de coneixements pràctics, ja a la Baixa Edat Mitjana es va sentir la necessitat de codificar-los, «fixar-los» per escrit. La cuina catalana disposa, doncs, d'una important tradició bibliogràfica; ha generat un ampli conjunt de receptaris que, des de mitjan segle XIV, es prolonga fins a l'actualitat. Aquesta literatura gastronòmica ha estat analitzada recentment per diversos autors.[1]

La cuina catalana actual es el resultat d'un llarg procés històric; ha estat afaiçonada per les estructures econòmiques, socials, polítiques i culturals que arrelaren successivament en el nord-est peninsular, un corredor per on han discorregut nombrosos pobles en el passat. Forma part del sistema culinari mediterrani. Presenta nombroses

concordances amb les cuines hispanes, occitanes, provençals i italianes; aquests vincles no en difuminen, tanmateix, la identitat.

En la base de la cuina catalana hi ha un substrat ibèric, molt diluït per l'herència clàssica, difosa pels grecs i pels romans. Aquest llegat clàssic va anar força més enllà de la implantació de la coneguda trilogia mediterrània del pa de blat, el vi i l'oli d'oliva: va introduir aliments (les gallines), condiments (el *garum* i les espècies orientals) i tècniques de conservació (els salaons). La homogeneïtzació de paisatges i sistemes alimentaris impulsada per Roma va arrelar entre els Pirineus i l'Ebre, sense arribar tanmateix a erradicar-hi completament les particularitats locals.

La segona contribució exterior fou, la islàmica. La presència d'àrabs i berbers als territoris que avui constitueixen Catalunya es va estendre des de començament del segle VIII fins a mitjans del XII. Aportaren un conjunt d'aliments oriünds de l'Orient Llunyà, com la canyamel, l'arròs, els cítrics, l'albergínia, l'espinac, la síndria i probablement l'escarxofa, així com la pasta seca (els fideus i els macarrons). En el llegat culinari islàmic sobresurten la valoració del sabors complexes, la diversificació de l'ús de les espècies, la substitució gradual de la mel pel sucre i de la llet animal per la d'ametlla, el descobriment de l'arròs i les pastes seques i la utilització de les fruites seques per espessir salses i del suc dels cítrics com a condiment.

No fou, emperò, fins a mitjan segle XIV, quan la cuina de Catalunya —com ja s'ha exposat— es va començar a codificar en els primers receptaris cristians; dels quals només ens han arribat quatre. El tres primers —el *Llibre de Sent Soví,* el *Llibre d'aparellar de menjar*, *Llibre de totes manares de potatge*s i el *Llibre del coc*— reflecteixen una cuina refinada, mediterrània, que combina els vells ingredients aportats per l'agricultura, la ramaderia, la pesca i la caça autòctones amb els nous arribats de l'Orient Llunyà, introduïts a la conca occidental de la mediterrània —com ja s'ha exposat— pels àrabs. Era una cuina que emprava una gran quantitat de condiments, tan exòtics (pebre, canyella, gingebre, clavell d'espècie, nou moscada)

com autòctons (safrà). L'alta cuina catalana baixmedieval ja havia descobert el sofregit de ceba i la picada, dues de les seves aportacions més duradores, sabia obtenir sabors i fragàncies complexos i integrava en un mateix plat la carn o el peix amb fruites.

La crisi econòmica i demogràfica, el desplaçament de la Cort a Castella, la pèrdua de pes cultural i polític de Catalunya entre els estats de la Monarquia Hispànica, bolcada cap a Europa i Amèrica, esfondraren en poques dècades aquest brillant present de la seva cuina. Durant l'Alta Edat Moderna, el Principat va esdevenir, també gastronòmicament, un territori perifèric, mancat de creativitat, sense receptaris de cuina propis.

L'oferta d'aliments, en canvi, s'eixamplà amb la incorporació de comestibles nous. D'Àsia arribaren la taronja dolça i el té; d'Àfrica, el cafè. Les principals innovacions van provenir, emperò, d'Amèrica; entre 1540 i 1700, travessaren l'oceà Atlàntic el pebrot, el tomàtec, la patata, el moniato, el blat de moro, el cacau, la pinya tropical, la vainilla i el gall dindi, així com espècies noves de mongetes i carabasses. Alguns d'aquests productes, com el cacau i el gall dindi, van penetrar en la societat catalana des de dalt i de presa; altres, com la patata i el blat de moro, ho feren, en canvi, des de baix i lentament.

La situació començà a canviar durant el segle XVIII, coincidint amb una llarga etapa de creixement agrari, innovació tecnològica i diversificació social. Va ser aleshores, sota l'absolutisme borbònic, quan reaparegué la literatura culinària en forma de receptaris conventuals. Uns textos força diferents als refinats i àulics de la Baixa Edat Mitjana, que reflecteix la cuina no de l'aristocràcia, sinó de les classes mitjana i baixa urbanes. Els manuscrits conventuals són la principal font escrita per analitzar l'adopció per les cuines populars dels productes americans. Registren també l'aparició d'alguns plats de llarga vigència, com les peres farcides de carn, el fricandó o la crema catalana.

El Romanticisme i la Revolució Industrial, al segon terç del segle XIX, tingueren a Catalunya, com a la resta del estats occidentals, importants conseqüències econòmiques, socials, polítiques i culturals. Van impulsar les llibertats, el nacionalisme i la recuperació de l'ús social de la llengua vernacle. Generaren un moviment de restauració cultural, la Renaixença, que es prolongaria fins al final de la centúria.

En aquest context, la cuina es va utilitzar, com la llegua, per crear un sentiment nacional; es consignaren recursos econòmics a la recuperació de plats tradicionals i a l'edició d'acurats i pràctics de llibres de cuina. La nova sèrie de receptaris s'obrí el 1835, amb *La cuinera catalana,* una peça cabdal de la literatura gastronòmica catalana. Hi perduren encara trets medievals, com un ús important de les espècies i de la mel, la pervivència del gust agredolç o la tècnica de lligar les salses amb ous. Aquestes remembrances del passat coexisteixen, emperò, amb innovacions importants: recull ja algunes receptes modernes que posteriorment s'integrarien al patrimoni gastronòmic català, com la samfaina i l'allioli, que s'afegiren definitivament al sofregit i la picada, dos dels principals llegats gastronòmics medievals. Damunt d'aquestes quatre salses es construirien, des d'aleshores, les cuines burgesa i popular de la Catalunya contemporània.

L'eufòria nacionalista es va incrementar del 1890 ençà amb el triomf del Modernisme. Una nova generació de grans burgesos va establir una nova concepció del confort domèstic, de l'estètica, de l'oci. Els afanys de renovació del Modernisme es manifestaren també en el camp de la cuina i de la gastronomia. Els sistemes de cocció, amb l'adopció del gas, esdevingueren aleshores força més nets, ràpids i controlables. La difusió de l'energia elèctrica va permetre la creació de les primeres fàbriques de gel, i la refrigeració va prolongar i millorar la conservació de tota mena d'aliments. Els avenços de la química aplicada van augmentar la seguretat dels processos d'esterilització. Als luxosos menjadors de l'alta burgesia catalana, pels volts del 1900, se

servien tant reelaboracions del millors plats tradicionals com les darreres creacions de l'alta cuina francesa.

Durant el primer quart del segle XX, al costat de l'alta cuina afrancesada i innovadora heretada del Modernisme va perviure el corrent nacionalista iniciat durant la Renaixença, que continuava reivindicant la fidelitat a la tradició, l'autenticitat, els plats autòctons. El primer corrent va arrelar en els restaurant de luxe de Barcelona. La segona tendència va prosperar en les fondes d'arreu de Catalunya.

El corrent internacionalista, en aquesta època, està representat per Ignasi Domènech, que es va formar a Manresa, Madrid, Burgos, París i Londres. La darrera fase de la seva llarga trajectòria professional va discórrer, tanmateix, a Barcelona. No va ser un mer xef cosmopolita, innovador, es va interessar també per analitzar la cuina del país, a la qual va dedicar tres obres cabdals: *La teca. La veritable cuina casolana de Catalunya, La Manduca* o *un tesoro en platitos de gusto* i *Àpats, magnífic manual de cuina pràctica catalana,* on va recollir i actualitzar un ampli conjunt de receptes tradicionals catalanes i mallorquines, tot combinant-les amb altres franceses i internacionals.

Coetàniament, Ferran Agulló, periodista i polític, va publicar el *Llibre de la cuina catalana,* on presentava la cuina tradicional com una autèntica cuina nacional. No hi recollia receptes del grans «xefs», sinó que descrivia allò que havia vist fer a mestresses de casa, pescadors, mariners, caçadors i pagesos.

Amb la instauració de la Segona República i la restauració de la Generalitat es va iniciar, el 1931, un període de modernització del país, de reconeixement gradual del dret de les dones. El nou govern català va incentivar tant la innovació culinària com la codificació i posada al dia de receptes tradicionals. Aquesta favorable experiència va ser tanmateix curta: el juliol de 1936, una secció de l'exèrcit es va alçar en armes contra el govern legítim de la República i va iniciar una cruenta guerra civil, que es van prolongar fins a l'abril de 1939. L'enfrontament armat va provocar destrucció, pobresa i fam a

Catalunya, on el menjar va esdevenir per a un ampli sector de la societat una autèntica obsessió.

Les dificultats econòmiques i la penúria van caracteritzar la llarga postguerra, especialment entre el vençuts. Durant la dictadura franquista, la poca literatura gastronòmica que es va publicar estava redactada íntegrament en castellà i tenia com a finalitats principals exalçar la *cocina española* i ensenyar a cuinar a les primeres generacions de dones del règim, casolanes i submises. La pobresa i la política d'uniformització cultural de la dictadura franquista van provocar, a Catalunya, la pèrdua de totes les tradicions culinàries autòctones, tant de la culta com de la popular.

Durant la darrera etapa de la dictadura, el creixement econòmic, la modernització dels costums i l'atenuació de la repressió van permetre als cuiners catalans reprendre l'herència d'Ignasi Domènec. En aquesta tasca de recuperació de la cuina del país van tenir un paper important Josep Pla, Nèstor Luján i Joan Perucho.

La mort del general Franco, el 1975, va propiciar l'Estat de les autonomies i el restabliment de la Generalitat. El canvi polític va accelerar els canvis que s'havien iniciat durant l'etapa anterior. Institucions i professionals de la restauració s'afanyaren a recuperar la tradició gastronòmica autòctona. Aquesta tendència va ser, emperò, atenuada per la incorporació creixent de la dona al món del treball, que va comportar, si més no a les ciutats, una reducció del temps disponible per cuinar els àpats quotidians i l'adopció de noves formes d'alimentació més vinculades a la producció industrial. D'aquesta reivindicació de la cuina popular en va donar testimoni fefaent Manuel Vázquez Montalbán, que va exercir una tasca notable d'educació gastronòmica, tant en les seves monografies (*L'art de menjar a Catalunya*) com en la seva literatura de creació. També ha estat important la tasca compiladora portada a terme individualment per Jaume Fàbrega i Manuel Lladonsa, i col·lectivament per la Fundació Alícia i l'Institut Català de la Cuina. Aquesta darrera

institució ha publicat el *Corpus de la cuina catalana*, una obra que ha marcat una fita important en la literatura gastronòmica del país.

Paral·lelament, a les universitats catalanes, alguns professors maldaven per introduir la història i l'antropologia de l'alimentació als plans d'estudis de llicenciatures i doctorats. Les seves inquietuds es van estendre més enllà de les aules; arran del Segon Congrés Català de la Cuina, van entrar en contacte, el 1996, amb els seus col·legues de les escoles de restauració i amb els professionals del sector. Aquesta convergència s'ha intensificat en les primeres dècades del segle XXI.

Coetàniament, alguns professionals dels fogons altament qualificats, que havien completat la seva formació a França, intentaven renovar la cuina del país. Aquests cuiners cosmopolites, hereus legítims d'Ignasi Domènech, van preparar, amb el seu treball exigent i afany d'excel·lència professional, l'eclosió de la «cuina creativa» de la darreria de la centúria.

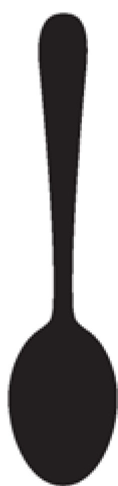
Cap al 1990, Ferran Adrià es va apartar de l'herència d'Escoffier, que havia aplicat fins llavors a l'alta cuina catalana, i va optar decididament per una cuina d'avantguarda, cosmopolita i creativa, inspirada inicialment en *la nouvelle cuisine* francesa. El 1997, el Bulli va aconseguir la tercera estrella Michelin. Ferran Adrià va projectar la cuina feta a Catalunya a escala mundial i va esperonar altres qualificats professionals a endinsar-se en l'experimentació. Santi Santamaria, Carme Ruscalleda i Joan Roca han culminat amb resultats excel·lents els seus respectius processos de renovació, que també els han proporcionat les tres estrelles Michelin. Els quatre han plasmat, així mateix, el seu recorregut professional en un seguit de receptaris. Després de l'eufòria econòmica dels darrers anys del segle XX i dels primers del següent, l'experimentalisme culinari ha iniciat, a Catalunya, una segona etapa, menys mediàtica, més serena, en la qual el conjunt dels restaurants estan «metabolitzant» les seves aportacions tecnològiques i estètiques.

La cuina catalana, el 2023, es troba, doncs, en un impàs: intenta no perdre la visibilitat internacional que li van conferir els cuiners

innovadors i adaptar-se alhora a un context socioeconòmic força difícil; tracta d'incloure en un sol procés evolutiu els cocs d'elit i els menys coneguts. Tots els professionals dels fogons, els d'avantguarda i els de rereguarda, intenten avançar ensems i han fet una aposta decidida per la qualitat, per la defensa dels aliments autòctons i per l'adopció d'unes tècniques més respectuoses amb el medi ambient. El futur de la cuina catalana estarà en mans de pagesos, ramaders, pescadors, industrials i cuiners autoexigents i responsables, innovadors i prudents alhora, oberts als canvis ecològicament sostenibles i respectuosos al mateix temps amb la tradició, capaços d'assumir els nous reptes tecnològics sense renunciar al llegat del seus antecessors. En un món que canvia a un ritme cada cop més ràpid, la cuina, per donar resposta a una demanda cada cop més diversa i no perdre autenticitat ni creativitat, ha de tenir ben present les experiències pretèrites; un bon coneixement del passat, de la tradició, ajuda a orientar-se en un futur complex, a evitar errors i renovar encerts.

ANTONI RIERA I MELIS
Institut d'Estudis Catalans, Universitat de Barcelona

1 RIERA MELIS, A. I SANTANACH, J., *El patrimoni gastronòmic català i la seva cuina*, Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya/Biblioteca de Catalunya, 2020; RIERA MELIS, A., «El Patrimoni Culinari i Gastronòmic de Catalunya. Una anàlisi diacrònica», a RUVIRALTA M. (coord.), *Una mirada a la gastronomia catalana a partir dels resultats del Tercer Congrés Català de la Cuina, 2018-2020,* Barcelona, Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica, 2020, pàg. 116-124.



PREFACI

Tinc entre les mans la nova edició del *Corpus de la cuina catalana* i crec que ens hem de sentir orgullosos de poder tornar a editar un treball tan acurat i a la vegada tan necessari per mantenir viva la memòria gastro-cultural de Catalunya.

És el receptari tradicional més complet que conec i una eina de consulta imprescindible. Catalunya sempre ha estat un referent en l'hostaleria i la restauració, escola dels millors xefs del món i bressol dels restaurants més guardonats, repartits arreu de Catalunya. Això és fruit d'un esforç i una dedicació constants que han portat la cuina catalana a una posició privilegiada dins del panorama nacional i internacional, tal com han reconegut les persones més destacades vinculades al món de la gastronomia.

Els mitjans actuals de comunicació i les noves tecnologies (xarxes socials, programes televisius, etc.) han comportat que es faci ressò del nostre patrimoni culinari divulgant l'art de la gastronomia i de la utilització dels diferents productes. Tot aquest esforç ha ajudat a crear cultura gastronòmica, i l'art de cuinar s'ha incorporat al dia a dia fent-lo accessible a tothom.

El Gran Consell de Cuina Catalana —òrgan format pels experts consultors de la Fundació Institut Català de la Cuina (FICC), altres especialistes en diverses àrees del coneixement (comunicació, turisme...) i restauradors— i tots els que han fet aportacions a aquesta gran obra mereixen la nostra felicitació més sincera. Però, com en tots els projectes, hi ha un motor que mereix una felicitació particular. Sense l'entusiasme, la il·lusió i la generositat de la Pepa Aymamí, de segur que aquest projecte no hauria fructificat tan fàcilment. Així, doncs, moltes felicitats.

Aquest llibre és una obra viva, i com a tal, en aquesta nova edició del *Corpus* s'ha actualitzat el receptari ampliant el patrimoni gastro-cultural. Mantenim el referent en el qual aquesta obra s'ha convertit, fent-la una eina de dinamització.

Des de Vichy Catalan i Font d'Or (Vichy Catalan Corporation) estem molt satisfets de poder col·laborar amb el *Corpus de la cuina catalana*, perquè volem conviure amb el nostre entorn, perquè tenim una responsabilitat social i col·laborem amb un instrument que potencia la cultura gastronòmica i la cultura de l'aigua.

JOAN B. RENART MONTALAT
CEO Vichy Catalan Corporation

INTRODUCCIÓ

EL PATRIMONI CULINARI CATALÀ

El terme *patrimoni* té a veure, entre moltes altres accepcions, amb alguna cosa heretada d'un passat més o menys llunyà que es vol conservar. «Patrimonialitzar», per la seva banda, vol dir «convertir» en patrimoni, «construir» patrimoni, a partir de determinats elements preexistents, seleccionats entre d'altres que no s'inclouen en aquest procés. Els objectes i els fets patrimonials permeten entendre la tradició, construir una certa relació amb la història i el territori, amb el temps i l'espai, amb la memòria d'un lloc.

Aquesta relació dóna sentit a la vida col·lectiva pel fet d'alimentar el sentiment de pertinença a un grup amb identitat pròpia. «Patrimonialitzar», «convertir en patrimoni», vol dir perpetuar la transmissió d'una particularitat, d'una especificitat que es considera pròpia i, per tant, identificadora. El procés de patrimonialització és, doncs, una característica de les societats modernes, temoroses de perdre allò que consideren símbol de la seva pròpia i particular història. A més a més, mitjançant la distinció entre patrimoni material i immaterial, els objectes susceptibles de patrimonialització deixen d'estar circumscrits als vestigis materials, als testimonis escrits i a la producció artística, i s'estenen cap als aspectes més oblidats de la vida quotidiana, com la cuina i les formes de menjar. Aquests moviments de patrimonialització s'han concretat, en alguns casos, en inventaris del patrimoni culinari, els autors dels quals han prestat més atenció als productes i als plats que no pas a altres aspectes igualment importants i definidors, com ara les tècniques culinàries.

Tècnicament, la transformació culinària s'ha desenvolupat gràcies a la mateixa creativitat local i als ensenyaments arribats de fora. Per

exemple, la cultura àrab va dur a l'edat mitjana, a més d'aliments com l'arròs, les albergínies i el sucre, preparacions com l'escabetx. Amb tot això —la matèria primera i les tecnologies de manipulació—, la gent ha aconseguit alimentar-se i, en general, mantenir la salut, en una relació més o menys equilibrada amb l'entorn, les estacions i el pas del temps. I, a més a més, identificar-se i, fins i tot, definir-se «patrimonialment» a través dels aliments i els plats que cuina i menja.

No obstant això, en relació amb les produccions alimentàries, la noció de patrimoni planteja qüestions més complexes, ja que es tracta d'un patrimoni viu, canviant, amb tota la problemàtica que això implica en la seva gestió i el seu manteniment. En efecte, els interessos de les societats contemporànies afecten els productes «patrimonials», i els contextos de producció i de consum poden haver canviat considerablement i, fins i tot, apartar-se, de les tradicions locals. De vegades, lluny de remetre a un territori immanent, aquests productes o plats poden ser el resultat de préstecs, intercanvis i adaptacions que tradueixen les preferències alimentàries de la societat contemporània, independentment que estiguin o no associades a una dimensió identitària. Si res no viatgés, si res no canviés, no hi hauria bacallà als nostres fogons ni flaire de canyella en rostits i cremes... D'altra banda, com quedarien la majoria dels plats que tenim avui com a més nostrats si hi traguéssim tant l'arròs, l'albergínia i els espinacs —que van venir de l'Orient Llunyà durant l'edat mitjana—, els tomàquets, els pebrots, les mongetes o la xocolata, —que ens van arribar d'Amèrica en l'edat moderna?

En tot cas, aquests productes originaris d'un lloc constitueixen referències alimentàries amb una important projecció cultural. Són sinònims de diversitat cultural, sense esdevenir, però, «guardians» d'una cultura «fixada» i replegada sobre si mateixa; reflecteixen la mateixa evolució de la societat i la seva afecció a determinades pràctiques de consum. Per això, els «productes de la terra» i les cuines locals comparteixen una complexitat que es deriva de referir, simultàniament, a pràctiques i tècniques, d'una banda, i a la identitat,

als llaços afectius i a les preferències gustatives en un context de patrimonialització generalitzat, de l'altra.

El paisatge a Catalunya canvia molt en poc espai, del Delta als Pirineus, de l'Empordà a Ponent, amb zones de secà, horta, costa i interior. Els resultats de les anàlisis històriques ens han permès constatar l'existència, a casa nostra, d'un immens potencial culinari tradicional. Avui dia disposem ja d'un seriós repertori de receptes de les diverses contrades, però per assolir els nostres objectius encara queda molta feina per fer. Perquè la cuina catalana pugui mantenir tota la seva riquesa, serà necessari aprofundir en el coneixement de totes les pràctiques i els sabors que hi estan associats.

La nostra cuina quotidiana, en tant que és un patrimoni viu i en contínua evolució, no deixa de modificar la seva dinàmica de funcionament. Avui dia, per manca de temps, s'està deixant de cuinar a casa. O com a mínim s'està començant a cuinar d'una manera tan diferent que tota la riquesa del saber tradicional associat a aquest àmbit es podria arribar a perdre en poques dècades. Cal no oblidar que la cuina depèn sempre del coneixement, de la voluntat, de les possibilitats reals de practicar-la, del grau de destresa de les persones concretes que la fan i de les exigències dels que la consumeixen.

La reproducció de cada plat es pot fer gràcies a un recurs mnemotècnic que consisteix en la descripció dels processos necessaris per crear-lo: la recepta. Convertits els procediments en llenguatge, aquests, a més de recordar-se, es poden transmetre, ja sigui oralment o mitjançant l'escriptura. Tradicionalment, la cuina popular, la casolana, s'ha transmès sobretot per via oral, gairebé sempre de mares a filles. Comprovada la fragilitat d'aquest patrimoni, ja a la baixa edat mitjana es va sentir la necessitat de «fixar-lo», encara que els compiladors, conscients de la seva vitalitat i capacitat de transformació, consideressin els seus respectius reculls com una mena

de fotografia en un moment donat del temps. Així, la cuina catalana té una important tradició bibliogràfica de receptaris que arrenca a mitjan segle XIV amb el *Libre de Sent Soví,* i que va reflorir, després d'una etapa de decadència, cap al 1870, amb la Renaixença.

Molts d'aquests receptaris han codificat la cuina popular coetània. D'aquest ampli conjunt, esmentarem tan sols alguns de clàssics, com *La cuynera catalana*, *La teca* o *Sabores*.

Avui dia, molta gent, a casa seva, s'interessa per aquesta tradició culinària i la practica, recreant els sabors que vénen del seu passat, de la seva memòria gustativa familiar i cultural. D'altra banda, als restaurants, molts professionals també s'encarreguen d'oferir aquest tipus de cuina a un públic àvid de tastar i de retrobar els gustos tradicionals i els lligams amb les cultures locals. Molts d'aquests establiments s'han convertit en autèntics centres d'interpretació de la cuina tradicional que a les cases ja no es practica. En qualsevol cas, el menjar que era casolà s'externalitza cada cop més. I molts d'aquells que a casa ja no en poden gaudir van als restaurants per retrobar-se amb la seva memòria del gust en forma d'escudelles, trinxats, suquets, flams…

Aquest retorn als plats del passat, amb totes les seves limitacions d'espai i de temps, constitueix una oportunitat per als productors (pagesos, ramaders, menestrals alimentaris…), gestors imprescindibles d'aquest paisatge que omple la cassola. En definitiva, és sobre ells que se sustenta la nostra cuina tradicional, basada en els productes de la terra, l'experiència acumulada durant segles en la gestió mantinguda d'uns espais agraris propers i el valor afegit que això representa.

És, així mateix, una oportunitat excel·lent per al turisme. Especialment com un element distintiu i diferencial de la destinació en si mateixa, però també per promoure l'anomenat *turisme gastronòmic*, que cada vegada té més adeptes i és un objecte principal o valor afegit clau en la tria d'un lloc on passar les vacances o on organitzar un esdeveniment.

La cuina catalana té, d'altra banda, una llarga tradició, ben documentada, encara que no prou coneguda. Ha estat valorada des de fa segles i ha exercit una influència inqüestionable en la història de la gastronomia europea i americana. A més, actualment la restauració professional catalana ha esdevingut un referent mundial pel que fa a la cuina d'autor i molts països s'interessen per la nostra realitat gastronòmica.

Per què aquest *Corpus*? Antecedents

L'any 2002, l'Institut Català de la Cuina va creure necessari potenciar la Marca Cuina Catalana. Abans ja s'havia començat a treballar de manera específica en la identificació dels plats que es podien etiquetar amb aquesta fórmula, i en una enquesta impulsada per l'Associació Conèixer Catalunya entre els clients dels restaurants associats, per tal de mesurar el seu grau de coneixement del patrimoni culinari català. Paral·lelament, amb l'Observatori de l'Alimentació (ODELA) i la Càtedra Sent Soví de la Universitat de Barcelona, es van organitzar reunions pluridisciplinàries amb gastrònoms i experts universitaris, per tal d'establir uns criteris que permetessin definir amb prou rigor l'objecte que es volia promocionar.

Va ser en aquest marc d'intercanvi de coneixements i d'experiències que es va debatre el primer document de treball. Els participants en el debat, després de qüestionar la possibilitat i la utilitat d'identificar tota la cuina catalana, van proposar un objectiu més modest i realista: l'elaboració d'un catàleg exhaustiu dels plats pertanyents a la cuina tradicional, la que ha tingut continuïtat al llarg del temps en una part representativa del nostre país. Es tractava de fer un inventari del patrimoni culinari popular de Catalunya, de redactar un corpus culinari, una eina pràctica assequible i de fàcil difusió, apta tant per a l'ensenyament com per a la difusió i promoció d'aquest important llegat cultural.

El projecte necessitava un ampli consens, que tan sols podia sorgir d'una rigorosa recollida de testimonis documentals, d'una banda, i d'enquestes i grups de discussió d'àmbit comarcal que abracessin el conjunt del territori català, de l'altra. De la direcció d'aquesta tasca i del disseny de la metodologia que calia emprar, se'n va encarregar en d'un primer moment en Toni Massanés, ara director de la Fundació Alícia i membre de l'Observatori de l'Alimentació (ODELA) de la Universitat de Barcelona.

Així, mentre es feien nombroses trobades amb reconeguts cuiners i cuineres i estudiosos de referència, un equip d'enquestadors va recórrer les comarques catalanes organitzant reunions de treball tant amb restauradors com amb les persones responsables de la cuina domèstica i altres actors de la cuina tradicional. En aquestes reunions es van discutir plats i receptes per tal de comprovar-ne la presència en cada zona, les seves variants, els productes emprats, la seva profunditat temporal, el seu paper en el calendari gastronòmic, etc. El treball va aprofitar, a més, els coneixements adquirits en enquestes anteriors, la important documentació escrita existent i les investigacions prèvies que havien portat a terme els estudiosos més destacats de la nostra cultura alimentària, molts dels quals van col·laborar activament en aquesta tasca.

L'equip tècnic, després d'aquest treball de camp i de documentació, va processar les dades obtingudes: denominacions genèriques i locals dels plats, les variants i els seus ingredients bàsics. Les dades aportades per les enquestes es van contrastar i validar, per tal de conformar cada una de les receptes incloses en el corpus gastronòmic català.

Amb el coneixement i les dades obtingudes, l'any 2006 es va publicar el *Corpus de la cuina catalana*, el primer inventari de receptes del patrimoni gastronòmic popular de Catalunya. Aquest llibre fou el primer intent de sistematització de la culinària catalana i ha, comptat amb una edició posterior, actualitzada, només superada per aquesta edició que ara presentem.

Aquesta nova edició inclou 28 receptes noves i més de 100 receptes ampliades i perfeccionades. S'ha inclòs en les receptes un recull de varietats hortícoles i fruiteres relacionades amb la nostra cuina, també referent a les farines, arrossos, peixos i crustacis, així com plantes aromàtiques. S'inclou, a més a més, una valoració nutricional de les receptes més característiques de la cuina catalana (354). Cadascuna d'aquestes incorporacions al nou *Corpus* se sustenta en un llistat indexat (crida directa des de la recepta).

D'aquesta manera, les principals aportacions incorporades en la tercera edició del *Corpus*, són:

1. Descripció de les hortalisses i les fruites, amb valor patrimonial i llistat de les llavors en recuperació de la majoria d'aquestes (8 famílies d'hortalisses, d'un total de 38 espècies).

1.1. Llistat de productors de recuperació de llavors.

2. Farines: Convencionals, mono varietals i les seves carac -terístiques i propietats.

2.1. Llistat de productors de recuperació de les llavors.

3. Arrossos. Dels varietats que es conreen a Catalunya, utilitzats per la cuina tradicional: Bahia, Bomba, Fonsa, Gleva, Marisma, Sènia, Montsianell i Tebre.

4. Peixos i Crustacis de Catalunya: els peixos i els seus noms, ictonímia. Classificació, per peix blanc o blau, partint del nom que apareix al recull de la recepta; nom comú, llatí, família, i sinònims segons les llotges de Catalunya: Alt Empordà, Baix Empordà, Maresme-Barcelonès, Garraf, Tarragonès-Baix Camp, Terres d'Ebre. I els que apareixen el llibre del Sent Soví.

5. Nutricional des del punt de vista de la salut, allò tradicional es pot identificar sovint amb allò «natural» o preindustrial, o «menys manipulat». Per a molts consumidors també s'associa amb allò més saludable. Per altra banda tenim que altra de les característiques de

les cuines tradicionals en el nostre imaginari és el fet que acostumem a observar-les amb una certa precaució des la perspectiva de la salut, ja que les categoritzem com a pesades, com a excessivament «calòriques» o «energètiques». I aquesta acostuma ser una visió esbiaixada de la nostra cuina.

Com a exemple, s艘han inclòs 4 menús elaborats a partir de receptes del Corpus, considerant que cada recepta és per a 4 persones. Per a l'elaboració dels menús s'han considerat les quantitats diàries orientatives d'energia i nutrients per una persona adulta, de manera que contenen aproximadament 2000 Kcal, el 50-55% de les quals provenen dels carbohidrats, el 15% de les proteïnes i el 30-35% dels greixos.

Metodologia de recerca del *Corpus*

L'any 2002 es va iniciar una recerca per identificar, consensuar i inventariar el patrimoni popular gastronòmic de Catalunya per mitjà de la recollida de receptaris tradicionals, associats als productes agroalimentaris. Per dirigir aquest estudi, la FICC va comptar amb un comitè científic multidisciplinari, que va establir els paràmetres per definir l'objecte de l'estudi, i amb un equip tècnic, que va desenvolupar el treball de camp.

La Metodologia d'investigació en la primera fase (2002-2006), va començar amb una enquesta a una mostra representativa dels restaurants de tot el territori català per tal d'establir quins plats es consideraven propis de la 'cuina catalana tradicional'. Paral·lelament, es va fer un buidatge significatiu del fons documental i bibliogràfic. A continuació, es van fer sessions de treball a cada comarca que van reunir professionals de la cuina, amb els quals es van posar en comú les receptes pròpies de cada territori obtingudes a partir de la recerca documental. El pas següent va consistir en la realització d'un exhaustiu treball de camp que va abraçar la pràctica totalitat del territori. Un equip d'enquestadors ensinistrats per a aquesta tasca i

amb un perfil relacionat amb la cuina i la cultura alimentària va recollir receptes a través de diverses reunions amb restauradors, cuiners i associacions de mestresses de casa, comarca a comarca, i les va traslladar a una fitxa tipus dissenyada a aquest efecte. L'equip tècnic va processar les dades obtingudes (denominacions genèriques dels plats, denominacions dels plats segons la zona geogràfica, ingredients o productes bàsics, variants existents...) i les va contrastar i validar per tal de conformar cadascuna de les receptes que finalment serien incloses en el *Corpus de la cuina catalana*. Per la seva banda, el Comitè Científic va establir una primera classificació conceptual i terminològica de la 'cuina catalana tradicional' i va elaborar un manual de codis. Va ser un treball de consens realitzat tenint en compte l'opinió de nombrosos professionals de la cuina reunits en diferents sessions de treball al llarg de tot el procés de recerca. Al cap de quatre anys, el 2006, la investigació duta a terme per la FICC es va concretar en un primer resultat, el *Corpus de la cuina catalana*, l'inventari del patrimoni popular gastronòmic de Catalunya.

Des d'aleshores, però, la investigació va continuar —i continua actualment—, atès que les cuines són dinàmiques en el temps i en la seva pràctica, i que la praxi culinària és tan diversa i heterogènia com ho són les persones, els grups i els llocs que la practiquen, es fa imprescindible revisar i actualitzar les dades de manera permanent. Així, doncs, si bé la publicació del llibre l'any 2006 va constituir una fita en relació amb la nostra gastronomia, la investigació ha continuat per tal se ser ampliada, actualitzada i millorada.

Metodologia d'investigació en la segona fase (2006-2010). Per elaborar la segona edició, es va revisar i ampliar tant la metodologia utilitzada com el contingut del primer *Corpus*. Per dur a terme aquesta tasca, s'han tingut en compte tant les mancances observades en la publicació anterior com els comentaris i els suggeriments rebuts de particulars i professionals de la restauració. Així mateix, s'ha dut a terme la consulta de noves fonts bibliogràfiques. També s'han fet treballs monogràfics sobre determinats productes, que han donat lloc a

la recollida de les receptes tradicionals que s'hi associen. Igualment, han estat consultades les administracions locals que han dut a terme campanyes de promoció de productes i receptaris locals. Se'ls va facilitar un qüestionari per a la recollida del receptari de la zona. Finalment, es va analitzar més de 1.200 cartes de diferents temporades dels restaurants associats i s'ha construït una xarxa de col·laboradors (principalment restauradors), coneixedors de la cuina tradicional, amb la finalitat de poder-los fer consultes puntuals. El buidatge d'aquestes cartes ha permès confeccionar una base de dades de noms de plats molt útil per veure quins són els noms que perduren i quins altres evolucionen, ja que els noms dels plats clàssics no sempre es corresponen amb les elaboracions tradicionals. Aquesta feina pot permetre «marcar» els plats tradicionals amb un distintiu —MCC— a les cartes dels restaurants.

D'altra banda, i molt important, en aquesta segona fase de la investigació s'ha posat èmfasi en la cuina domèstica. Es varen fer reunions amb associacions de mestresses de casa, associacions gastronòmiques, diversos gremis dels oficis alimentaris i productors diversos. Se'ls ha aplicat un qüestionari en què s'han tingut en compte les variables següents: gènere, edat, origen, professió, nombre de membres i tipus d'estructura familiar, pràctiques alimentàries, orígens de la família materna i paterna, preferències i rebuigs gustatius, formes de menjar i antiguitat de la recepta (segons la percepció de la persona enquestada).

El resultat ha estat la recollida d'una gran quantitat d'informació diacrònica sobre el conjunt de les practiques alimentàries dels diversos grups i/o llocs. Aquestes enquestes també reflecteixen la gran riquesa lingüística expressada per les variants dialectals relatives als noms dels productes i de les receptes. D'aquesta manera es varen poguer ampliar moltes de les entrades de receptes ja existents amb variants lèxiques locals.

Finalment, volem destacar el fet que la metodologia del *Corpus* va ser objecte de debat i reflexió en el marc de les reunions de treball de

la xarxa UNITWIN de la Càtedra UNESCO Cultura, Turisme i Desenvolupament, que coordina la Universitat de París 1 - Sorbona, especialment en diferents sessions temàtiques dutes a terme a Barcelona, des de 2006, amb la col·laboració de la Universitat de Barcelona i la Universitat Oberta de Catalunya. En uns moments en què el patrimoni culinari es va integrant en la llista del patrimoni cultural immaterial que promou la UNESCO, amb la inclusió, per primer cop, l'any 2010, de diverses cuines de diferents països com a patrimoni immaterial de la humanitat, urgeix desenvolupar eines metodològiques que serveixin de referent amb vista al futur. El *Corpus de la cuina catalana* se situa en aquesta línia.

Resultats: què hi trobareu en aquest *Corpus*?

Es van analitzar recollit i seleccionat moltes receptes i les seves variants. Tot i perseguir una certa exhaustivitat, és evident que mai no es podran recollir «tots» els plats per diverses raons. En primer lloc, perquè tota praxi culinària és tan diversa i heterogènia com el grup que la practica.

En segon lloc, perquè la cuina real és i ha de ser un objecte dinàmic, cronològicament variable, que, en evolucionar, modifica la imatge que ens havíem construït i que anomenem tradició culinària. En aquest sentit, convidem tots els usuaris de la cuina catalana a enviar-nos els seus comentaris i els errors o les omissions que hi trobin a ficc@mediterrani.org.

Els criteris per incloure les receptes són al cap i a la fi ben senzills. Perquè els plats siguin tradicionals només necessiten tenir prou presència en el temps i en l'espai. En aquest sentit s'ha mirat de no excloure'n cap per raó d'origen, nom, aparença o procedència dels productes emprats. Així, si s'ignoressin plats provinents de l'exterior, haurien quedat fora de la llista receptes tan nostrades com els canelons. Per la mateixa regla de tres, ningú no pot negar que a Catalunya són ben populars des de fa temps, malgrat el seu nom,

l'ensalada russa i els calamars a la romana. Tampoc l'aparença ha pogut ser un criteri per excloure plats com l'escudella de blat de moro escairat o les farinetes de fajol, doncs s'haurien pogut ignorar plats preparats amb ingredients no autòctons, com la clàssica esqueixada.

En canvi, per més que es trobessin documentats, tan sols s'hi han inclòs els plats proporcionats per almenys dos informants, dels quals s'ha acreditat, a més, la persistència durant un parell de generacions com a mínim, ja que la transmissió és un element definitori i un requisit imprescindible de la tradició. El llibre no busca recollir, doncs, rareses ni excepcions, per exquisides que puguin semblar, sinó la part troncal de la cuina popular catalana.

Malgrat que sovint es poden sentir afirmacions radicals sobre 'la veritable manera de fer tal cosa' o 'l'autèntica recepta', una característica inherent a la cuina tradicional és la immensa variabilitat de versions del mateix plat. Hi ha tantes maneres vàlides de fer les coses com gent que les fa; per això les receptes presenten una versió principal —combinatòria de les formes més freqüents i amb les indicacions simplificades— i a sota recull les principals variacions.

Tampoc, per raons pràctiques i d'espai, no s'han detallat com a receptes totes les preparacions que es poden fer amb cada ingredient. És a dir, no s'hi han inclòs, per exemple, llistes interminables de peixos que se solen preparar a la planxa o totes les verdures que es cuinen bullides. Només s'hi han incorporat les receptes més significatives, i en l'apartat de variacions ja s'anuncia la possibilitat d'aplicar la mateixa fórmula a altres productes.

D'altra banda, es van ignorar les receptes de productes, com els embotits o els licors, i si que s'hi han incorporat els plats i les preparacions que encara s'elaboren en l'àmbit domèstic, com els llegums cuits. Així, no s'hi troba la recepta de com elaborar la botifarra dolça, tot i que si que hi apareixen les receptes amb aquest ingredient.

Així, doncs, el *Corpus* és:

- Un inventari de la cuina tradicional catalana que pretén identificar-la, conèixer-la amb detall, reproduir-la, estudiar-ne les característiques i regularitats, ensenyar-la i, fins i tot, fer-la evolucionar, amb aplicacions imaginatives i personals de les receptes.
- Una eina pràctica, és a dir, un receptari de consulta que pretén ser àgil, entenedor i complet tant per a aficionats com per a professionals.
- Un catàleg dels nostres clàssics dels fogons que permetrà desenvolupar estratègies de promoció dels plats, dels productes que inclouen, restaurants, fondes i cases de menjars que els preparen, i de la cultura i el país que els ha generat.
- Un diccionari de la nostra cuina, en què les definicions són les receptes.

Accions de futur

Aquest treball ha contribuït —i ho continuarà fent— a dur a terme accions per millorar el coneixement de la nostra cultura. Aquest *Corpus* és un pas que creiem important, una eina col·lectiva i de referència per identificar el nostre patrimoni astronòmic. A partir d'ara es poden analitzar les tècniques, identificar els productes, conèixer els condiments o saber les maneres de fer i menjar, entre altres, a fi de cercar-ne les regularitats i els principis funcionals.

També s'està fent un segon treball, llarg, però igualment apassionant: l'estudi diacrònic del nostre patrimoni culinari —assumit per un grup d'historiadors i experts en cultura alimentària. Es tracta de cercar els plats i els procediments en els receptaris tradicionals per tal d'establir-ne l'aparició, la continuïtat, l'oblit i les reaparicions, tot procurant identificar amb rigor les seves característiques en cada moment. I tot això, no per intentar fossilitzar res, sinó, ben al contrari,

per continuar conreant, dinamitzar, mantenir viva i assaborir la nostra tradició.

Des de l'Institut del Patrimoni Culinari Català es continuarà treballant en accions que busquen essencialment el reconeixement internacional de la cuina tradicional catalana.

Comitè Científic del *Corpus de la cuina catalana*

EL COMITÈ CIENTÍFIC EL CONSTITUEIXEN ELS EXPERTS SEGÜENTS:

Dra. Alicia Aguilar
Experta en Nutrició de la Universitat Oberta de Catalunya

Sra. Pepa Aymami
Directora de l'Institut del Patrimoni Culinari Català

Dr. Jordi Bages Querol
Historiador de la Universitat Oberta de Catalunya

Dr. Antoni Bulbena
Catedràtic de Psiquiatria de la Universitat Autònoma de Barcelona

Sr. Manel Casanovas
Assessor tècnic amb màrqueting gastronòmic

Sr. Pere Castells
President de Science & Cooking World Congress

Dr. Jesus Contreras
Catedràtic d'Antropologia Social de la Universitat de Barcelona i director de l'Observatori de l'Alimentació

Sra. Marina Duñach
Investigació en Cuina

Sr. Lluis Garcia Petit
Expert en Patrimoni

Sr. Toni Massanés
CEO Fundació Alicia, d'alimentació i ciència

Dr. F. Xavier Medina

Catedràtic d'Antropologia de l'Alimentació de la Universitat Oberta de Catalunya

Dra. M. Àngeles Pèrez Samper
Catedràtica d'Història Moderna de la Universitat de Barcelona

Sr. Pep Pujol
Creatiu gastronòmic, IAD Barcelona

Dr. Antoni Riera Melis
Catedràtic Emèrit d'Historia Medieval de la Universitat de Barcelona i Vicepresident de l'Institut d'Estudis Catalans

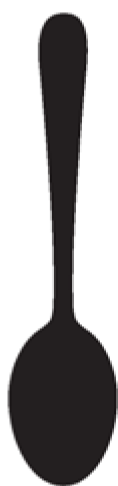
Dr. Marius Rubiralta
Catedràtic de Química Orgànica de la Universitat de Barcelona

Sr. Josep Sabatés
Investigació en Cuina

Dr. Miguel Sanchez Romera
Neuròleg i xef, Dir. Càtedra Neurogastronomia de la Universitat Autònoma de Barcelona

Dra. Maria Soler Sala
Experta en Historia Medieval de la Universitat de Barcelona

Dr. Jordi Tresserras
Historiador de la Universitat de Barcelona



INDICACIONS PER AL MANEIG DE L'OBRA

COM LOCALITZAR UN PLAT

Els plats que formen el Corpus estan ordenats per ordre alfabètic i estan numerats.

Així, si es vol buscar un plat, es pot fer de dues maneres:

1. Per ordre alfabètic.

Si es coneix el nom del plat, es pot buscar directament, ja que les receptes estan ordenades per ordre alfabètic, com si fos una entrada d'un diccionari. També es pot anar a l'índex, per ordre alfabètic.

2. A l'índex, per tipus de plat.

Sí algú vol buscar els plats pel tipus de preparació, ho pot buscar en l'índex de la pàgina 457 on estan ordenats per aquest criteri. Cal tenir en compte que un mateix plat pot figurar en diversos apartats. Així l'*Escalivada* es trobarà en les amanides i plats freds i en les verdures i altres hortalisses, etc.

NOTA SOBRE QÜESTIONS LINGÜÍSTIQUES

La riquesa de la nostra llengua fa que alguns Productes rebin noms diversos segons el territori i així tenim les formes 'tomaca', 'tomàquet', 'tomata' o 'tomàtiga', per exemple.

Com que es tracta d'una obra dedicada al patrimoni culinari català, s'ha volgut respectar aquesta riquesa lingüística i alhora gastronòmica, i per això hem optat per mantenir exactament la forma en què va ser recollit el plat (per exemple, 'col i trumfes amb suc de rosta'). En alguns casos, fins i tot, el terme no és normatiu i s'identifica degudament amb cursiva, com *tocino* o *llomillo*. També apareix en

cursiva qualsevol paraula que no formi part del lèxic català, com el terme castellà *ternasco* o l'aranès *crespèths*. Només hem bandejat el terme *ensaladilla*, que no correspon a un Producte sinó a una preparació, i hem optat pel terme normatiu 'ensalada russa'.

DESCRIPCIÓ DE LES RECEPTES

En cada recepta es pot trobar la informació següent:

1 Ingredients

- Si no s'indica el contrari, els ingredients de cada recepta estan pensats per a 4 persones.
- De la majoria se n'especifica la quantitat que cal utilitzar, però en alguns casos (oli, sal, espècies, sucre, etc.) no es concreta perquè depèn del gust de cada persona.
- Si no es diu el contrari, se sobreentén que el pebre és negre i mòlt, la farina és de blat, l'oli és d'oliva i la sal és fina.
- En algunes receptes, alguns components són en si mateixos una recepta, de manera que caldrà consultar també aquesta preparació, que apareix en majúscula i numerada.

2 Elaboració

- S'ha respectat sempre la font original pel que fa als temps de cocció. Aquests són, però, aproximats, ja que depenen de la mida dels talls, de la intensitat del foc, etc.
- Per regla general no s'especifica com es netegen els Productes, tret d'alguns casos específics com els cargols. La recepta de CARGOLS A LA CASSOLA, per exemple, explica com cal netejar i bullir els cargols; en la resta de receptes amb aquest ingredient ja no es repeteix l'explicació.

3 Variacions

- Com més antic i tradicional és un plat, més variacions se'n generen. Les receptes poden variar segons la temporada, el territori, la tradició, el gust de cada casa, etc. Per exemple, el CIVET DE PORC SENGLAR recull des de variants tan comunes com afegir-hi una picada fins a altres de menys conegudes, com la de substituir el senglar per isard. En aquest cas, es remet a la recepta CIVET D'ISARD, assenyalada en majúscula i numerada. Si la referència no va numerada, significa que no hi apareix informació suplementària.

4 Altres noms

- En aquest apartat trobareu la diversitat de noms que pot tenir un plat i que han estat recollits durant la investigació (v. 'Nota sobre qüestions lingüístiques' de la pàg. anterior). S'hi han inclòs els més usats i diferencials, no les petites variacions de parla que no ho necessiten, com el 'pa amb tomaca' en lloc del 'pa amb tomàquet'.

❶

100 ARRÒS AMB LLET

200 g d'arròs
125 g de sucre
1 l de llet / 1 branca de canyella
1 pela de llimona

Elaboració

Poseu a bullir la llet amb la canyella, el sucre i la pela de llimona.
Quan arrenqui el bull, afegiu-hi l'arròs i remeneu-ho de tant en tant perquè no s'enganxi.
Deixeu-ho coure fins que quedi una mica pastós.
Abans de servir-ho, retireu la branca de canyella i la pela de llimona.

Variacions

> Es pot fer amb llet d'ametlles en comptes de llet de vaca.
> S'hi pot empolsar una mica de canyella a l'hora de servir-lo.
> Es pot rentar l'arròs abans de bullir perque no s'enganxi.
> Es pot servir en plats individuals o en una plata.

Vegeu recepta nutricional n. 34

101 ARRÒS AMB PEUS, MONGETES I NAPS

Vegeu ARRÒS AMB COL I FESOLS (95).

❷ **Elaboració**

Es fa com l'ARRÒS AMB COL I FESOLS, però en comptes de col s'hi posen naps i s'hi afegeixen 2 peus de porc que es bullen amb les mongetes.

102 ARRÒS AMB SÍPIA

400 g d'arròs
1 sípia d'1,5 kg
2 cebes
2 tomàquets
1 l de BROU DE PEIX (v. 216)
Oli / Sal
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Julivert trinxat

Elaboració

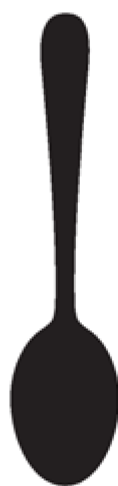
Netegeu la sípia i talleu-la a trossets. Reserveu-ne la tinta.
Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet i quan estigui ben concentrat afegiu-hi la sípia.
Quan la sípia comenci a ser tova, afegiu-hi l'arròs, remeneu-ho un parell de minuts, afegiu-hi la tinta deixatada i el brou de peix bullent.
Deixeu-ho coure uns 18 minuts, primer a foc fort i després a foc moderat.
En apagar el foc, repartiu allioli negat amb julivert per sobre de l'arròs.

❸ **Variacions**

> Podeu afegir una mica de la melsa de la sípia al sofregit.

❹ **Altres noms**

ARRÒS NEGRE



Les receptes del *Corpus de la cuina catalana*

1 ABADEJO AMB SUC

4 talls d'abadejo
dessalats (bacallà)
4 carxofes
4 OUS DURS (v. 745)
2 cebes
2 tomàquets
2 grans d'all
Julivert / Aigua
Farina / Oli

Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo lleugerament i reserveu-lo.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, els alls, els tomàquets i el julivert.

Quan el sofregit estigui llest afegiu-hi una mica d'aigua i, quan arrenqui el bull, tireu-hi els talls de bacallà i les carxofes tallades a quarts. Deixeu-ho coure uns 10 minuts. Una mica abans d'acabar afegiu-hi els ous durs tallats per la meitat.

Variacions

> S'hi poden afegir patates.

> S'hi poden afegir pèsols.

> S'hi poden afegir CIGRONS BULLITS (v. 345): BACALLÀ AMB SUC I CIGRONS (v. 181).

> Es pot fer amb una picada només d'all i julivert en lloc del sofregit.

> Es pot afegir pebrot al sofregit.

Altres noms

BACALLÀ AMB SUC

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 1

2 AGREDOLÇ DE PERNIL

4 talls de pernil salat

3 cullerades de mel
1 raig de vinagre
1 raig d'oli

Elaboració

Fregiu el pernil i reserveu-lo.

A la mateixa paella, tireu-hi el vinagre i la mel, remeneu-ho i deixeu-ho fins que el vinagre perdi la fortor.

Aboqueu la salsa sobre el pernil i serviu-lo molt calent.

Variacions

> Es pot escaldar el pernil abans de fregir-lo.

> Es pot fer amb fetge de porc (FETGE A L'AGREDOLÇ), magre de porc, xai o pit de pollastre, prèviament enrossits.

Altres noms

PERNIL A L'AGREDOLÇ

Comentaris

Aquest plat es feia amb pernil que no s'havia assecat del tot.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 2

3 AL CIM I TOMBA

Vegeu CIM I TOMBA (347).

4 ALBERGÍNIES AL FORN

4 albergínies
4 tomàquets madurs
200 g de formatge
ratllat / 1 gra d'all
Julivert / Oli
Sal / Pebre

Elaboració

Talleu les albergínies en rodanxes d'1 cm de gruix. Barregeu els tomàquets trossejats amb l'all i el julivert trinxats, 'oli, la sal i el pebre.

En una safata poseu a coure les albergínies al forn, amb una cullerada del tomàquet preparat al damunt de cada rodanxa.
Una mica abans d'acabar la cocció, afegiu-hi el formatge ratllat i gratineu-ho.

Producte

Albergínia NEGRA DEL PAÍS

Vegeu índex de productes n. 1

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 3

5 ALBERGÍNIES AMB GAVARDINA

Vegeu ALBERGÍNIES ARREBOSSADES (9).

Producte

Albergínia LLARGA NEGRA

Vegeu índex de productes n. 1

6 ALBERGÍNIES AMB PEIX

400 g de peix
3 tomàquets
2 cebes
2 albergínies
tallades a rodanxes
1 gra d'all / Farina
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

2 llesques
De pa fregit
1 gra d'all
Un grapadet
d'avellanes

Elaboració

Fregiu les albergínies i reserveu-les.

Enfarineu el peix, fregiu-lo i reserveu-lo.

Feu un sofregit amb la ceba, l'all i els tomàquets.

Afegiu-hi les albergínies, el peix, la picada i l'aigua, i deixeu-ho coure una estona tot junt.

Variacions

> El peix pot ser bacallà, castanyola o rajada.

Producte

Albergínia BLANCA

Vegeu índex de productes n. 1

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 4

Vegeu índex de peixos pàg. 478

7 ALBERGÍNIES AMB SUC

8 albergínies petites
4 OUS DURS (v. 745)
3 tomàquets
2 cebes / 1 gra d'all
1 copa de vi blanc
1 fulla de llorer
Uns brins de safrà
Farina / Oli
Sal / Aigua

Elaboració

Partiu les albergínies longitudinalment per la meitat i feu uns talls a la polpa.

Enfarineu-les i fregiu-les lleugerament.

Feu un sofregit amb la ceba, l'all, el llorer i el tomàquet.

Afegiu-hi el vi i deixeu-ho reduir.

Afegiu-hi les albergínies i el safrà. Cobriu-ho amb aigua.

Deixeu-ho bullir fins que les albergínies estiguin cuites.

Una mica abans d'acabar, afegiu-hi els ous durs tallats per la meitat.

Producte

Albergínia LLISTADA DE GANDIA

Vegeu índex de productes n. 1

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 5

8 ALBERGÍNIES AMB SUCRE

2 albergínies
2 cullerades de sucre
Sal / Oli

Elaboració

Talleu les albergínies a rodanxes una mica gruixudes.

Empolseu-hi una mica de sal i deixeu-les reposar 10 minuts perquè suïn.

Esbandiu-les, eixugueu-les i fregiu-les en oli calent abundant.

Escorreu-les bé i empolseu-hi sucre.

Producte

Albergínia NEGRA DEL PAÍS

Vegeu índex de productes n. 1

9 ALBERGÍNIES ARREBOSSADES

4 albergínies
2 ous / Farina
Sal / Oli / Aigua

Elaboració

Talleu les albergínies a rodanxes. Deixeu-les una estona amb aigua i sal. Escorreu-les, eixugueu-les, passeu-les per farina i ou batut, i fregiu-les amb oli ben calent.

Variacions

> Aquest sistema es pot utilitzar amb altres verdures: carbassons, calçots (CALÇOTS ARREBOSSATS), bròquil (BRÒQUIL ARREBOSSAT), coliflor, ceba (CEBA ARREBOSSADA) o carxofes (CARXOFES ARREBOSSADES).

> També es poden empanar amb pa ratllat.

> Una altra opció és enfarinar-les, mullar-les amb aigua freda i fregir-les seguidament amb oli molt calent.

Altres noms

ALBERGÍNIES AMB GAVARDINA

Producte

Albergínia LLISTADA DE GANDIA

Vegeu índex de productes n. 1

10 ALBERGÍNIES EN ALMÍVAR

1 kg. d'albergínies
petites de l'última
florada

Per fer el xarop:

2 parts d'aigua
1 part de sucre
El suc de ½ llimona
Un pessic de
canyella en pols

Elaboració

Poseu en una casserola l'aigua, el sucre i el suc de llimona i a foc lent feu el xarop.

Afegiu-hi les albergínies senceres amb la canyella, i deixeu-les a foc lent fins que estiguin cuites.

Poseu-les amb pots juntament amb el suc i feu una cocció al bany maria de 20 minuts.

Comentari

És un plat d'aprofitament de les albergínies de final de temporada.

11 ALBERGÍNIES FARCIDES

200 g de carn de
vedella picada
200 g de carn
de porc picada
100 g de pa ratllat
100 g de formatge
ratllat / 4 albergínies

2 OUS DURS (v. 745)
1 ceba trinxada fina
Un raig de llet
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Partiu les albergínies longitudinalment i feu-hi uns talls a la polpa.

Saleu-les perquè se'n vagi l'amargantor, esbandiu-les I assequeu-les.

Fregiu-les fins que estiguin rosses.

Traieu-ne la polpa i trinxeu-la; reserveu-la.

Fregiu la ceba en una cassola amb una mica d'oli, afegiu-hi la carn picada i sofregiu-ho tot junt, remenant perquè tot quedi ben esmicolat.

Afegiu-hi el pa ratllat, els ous ratllats i la llet, i deixeu-ho coure.

A l'últim moment afegiu-hi la polpa de l'albergínia.

Salpebreu i farciu les albergínies.

Poseu-hi formatge ratllat per sobre i gratineu-les.

Variacions

> Es pot fer només amb carn de porc.

> En lloc de carn es pot farcir de SAMFAINA (v. 971).

> També es poden farcir de peix tallat a daus o de marisc.

> Es pot afegir tomàquet al sofregit.

> S'hi pot fer una reducció de vi blanc o de vi ranci.

> S'hi poden afegir panses i pinyons.

> Es pot afegir SALSA BEIXAMEL (v. 961) al farcit.

> Es pot servir amb una base de SALSA DE TOMÀQUET (v. 964).

> Es poden coure al forn, prèviament untades amb oli.

> Es pot afegir arròs bullit al farcit.

> Es poden gratinar amb formatge i pa ratllat per sobre.

Producte

Albergínia NEGRA DEL PAÍS

Vegeu índex de productes n. 1

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 6

12 ALBERGÍNIES GRATINADES AMB BEIXAMEL

Vegeu ALBERGÍNIES FARCIDES (11).

Elaboració

Es fan com les albergínies farcides, però es cobreixen amb SALSA BEIXAMEL (v. 961) abans de posar-hi el formatge per gratinar.

Producte

Albergínia BIGARRADA

Vegeu índex de productes n. 1

13 ALL CREMAT

1 kg de peix
de carn dura
1 kg de patates
tallades a daus
7 grans d'all
tallats a làmines
4 tomàquets trinxats
Oli / Sal
Aigua

Elaboració

En una cassola amb oli fregiu-hi els alls fins que estiguin ben rossos, retireu-los i piqueu-los al morter.

En el mateix oli sofregiu el tomàquet, aboqueu-hi aigua i, quan bulli, tireu-hi les patates.

A mitja cocció tireu-hi el peix tallat a rodanxes i els alls picats.

Poseu-ho al punt de sal i deixeu-ho coure fins que el peix estigui fet.

Variacions

> L'all cremat es pot fer amb tota mena de peixos de carn dura: rap (RAP A L'ALL CREMAT), escórpora (ESCÓRPORA A L'ALL CREMAT) o lluerna (LLUERNA A L'ALL CREMAT).

> També es pot cuinar amb lluç o mòllera, de carn tova. Llavors s'hi incorpora quan la patata ja està pràcticament cuita.
> El moment d'afegir el peix depèn de la textura de la seva carn.
> S'hi pot afegir una picada de julivert, avellanes i pa fregit o molla de pa sucada amb vi.
> Es pot afegir un bitxo a la picada.
> En alguns casos s'eliminen les patates.
Vegeu índex de peixos pàg. 478

14 ALLIOLI

2 grans d'all
15 cl d'oli d'oliva
Sal

Elaboració

En un morter amb una mica de sal, piqueu-hi els alls fins a fer-ne una pasta molt fina.
A continuació afegiu-hi l'oli de gota en gota i aneu-ho remenant sense parar amb la mà de morter, fins a aconseguir una salsa ben espessa i compacta.

Variacions

> S'hi pot afegir un rovell d'ou abans de començar a muntar la salsa.
> Es pot muntar amb una batedora elèctrica.

Producte

All BELLTALL
Vegeu índex de productes n. 2

15 ALLIOLI D'ABADEJO

200 g d'abadejo
esqueixat, dessalat
i escorregut
4 grans d'all
1 rovell d'ou

15 cl d'oli

Elaboració

En un morter piqueu els alls i, quan siguin una pasta fina, afegiu-hi el rovell d'ou i remeneu-ho.

Aneu tirant l'oli a poc a poc, remeneu sense parar i a un ritme constant perquè es lligui la salsa. Per últim afegiu-hi el bacallà ben escorregut i seguiu remenant. La salsa ha de quedar ben lligada.

16 ALLIOLI DE CODONY

1 codony
1 gra d'all
15 cl d'oli
Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu el codony i traieu-ne tota la polpa. Ha de quedar sense pell ni llavors.

En un morter piqueu l'all amb una mica de sal fins a aconseguir una pasta ben fina.

Afegiu-hi el codony trinxat i aneu-ho remenant amb la mà de morter i tirant-hi l'oli a poc a poc.

Variacions

> El codony es pot escalivar en comptes de bullir.

> S'hi pot afegir poma, cuita o crua.

> S'hi pot afegir pera.

> S'hi pot afegir tomàquet escalivat.

> S'hi pot afegir una molla de pa sucada amb vinagre o amb vi moscatell.

17 ALLIOLI DE MEL

1 gra d'all
1 rovell d'ou
15 cl d'oli

Sal / Mel

Elaboració

En un morter amb una mica de sal, piqueu-hi l'all fins a fer-ne una pasta molt fina.

A continuació afegiu-hi el rovell d'ou i una mica de mel, remeneu-ho, i seguidament afegiu-hi l'oli de gota en gota, sense parar de remenar amb la mà de morter, fins a aconseguir una salsa ben espessa i compacta.

Producte

All BELLTALL

Vegeu índex de productes n. 2

18 ALLIOLI DE PATATA

2 grans d'all
1 patata bullida
15 cl d'oli / Sal

Elaboració

En un morter, amb una mica de sal, aixafeu-hi la patata i els alls fins a fer-ne una pasta molt fina.

A continuació afegiu-hi l'oli de gota en gota i remeneu-ho sense parar amb la mà de morter, fins a aconseguir una salsa ben espessa i compacta.

Producte

All VERMELL I BLANC (Banyoles) Vegeu índex de productes n. 2

19 ALLIOLI DE PERA

2 grans d'all
2 peres
30 cl d'oli
Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les peres fins que estiguin toves i traieu-ne tota la polpa, sense pell ni llavors.

Piqueu en un morter els alls amb una mica de sal fins a aconseguir una pasta ben fina.

Afegiu-hi la carn de les peres trinxada i aneu-ho remenant amb la mà de morter i tirant-hi l'oli a poc a poc fins que us quedi una massa compacta.

20 ALLIOLI DE POMA

1 poma
1 gra d'all
1 rovell d'ou
15 cl d'oli
Sal
Aigua

Elaboració

Bulliu les pomes.

Quan estiguin fredes, traieu-ne la pell i les llavors i recupereu la polpa.

Piqueu l'all en un morter amb sal, afegiu-hi la polpa de la poma trinxada i el rovell d'ou.

Aneu-ho remenant amb la mà de morter tot tirant-hi l'oli a poc a poc.

21 ALLIOLI DE TOMÀQUET

2 tomàquets madurs
pelats i sense llavors,
premsats perquè
perdin aigua
2 grans d'all
15 cl d'oli / Sal

Elaboració

En un morter piqueu l'all amb una mica de sal, i també els tomàquets.

Un cop tot ben aixafat, aneu afegint-hi a poc a poc l'oli sense parar de remenar amb la mà de morter, fins que us quedi una massa compacta.

Variacions

> Els tomàquets es poden escalivar prèviament.

22 ALLIOLI NEGAT

1 gra d'all
15 cl d'oli / Sal

Elaboració

Piqueu al morter l'all amb la sal, i afegiu-hi a poc a poc l'oli.
Aquesta salsa no ha de quedar lligada, sinó que ha de quedar negada.

Variacions

> Es pot trinxar l'all en lloc de picar-lo i deixar-lo una estona amb l'oli perquè s'aromatitzi.
> S'hi pot afegir julivert.

23 ALLIPEBRE

1 kg d'anguila
½ cabeça d'alls tallats a làmines
½ culleradeta de pebre vermell
Un tros de bitxo o pesteta
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

Un grapadet d'ametlles
Uns brins de safrà

Elaboració

Fregiu els alls en una cassola amb oli; afegiu-hi el bitxo i a continuació el pebre vermell, i remeneu-ho. Afegiu-hi aigua i, quan arrenqui el bull, poseu-hi el peix trossejat i salat i la picada, i feu-ho coure a poc a poc fins que el peix estigui al punt.

Variacions

> Es pot espessir amb molla de pa fregida o mullada amb vi.
> La picada es pot fer amb cacauets.
> Es pot afegir nyora o pebrot del romesco a la picada.
> Es pot afegir tomàquet a la picada.
> S'hi poden afegir patates.

Vegeu índex de peixos pàg. 478

24 ALLIPEBRE DE CONILL

1 conill trossejat
400 g de patates esbocinades
400 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
Oli / Pebre
Sal / Aigua

Per fer la picada:

10 ametlles
5 grans d'all
4 nyores (només la polpa) / 2 llesquetes de pa fregit

Elaboració

Renteu bé les nyores, escaldeu-les i reserveu l'aigua i la seva polpa.

En una cassola fregiu el conill salpebrat i reserveu-lo.

En el mateix oli ben calent aboqueu-hi la picada deixatada amb una mica d'aigua i deixeu-ho sofregir un minut.

Mulleu-ho amb l'aigua d'escaldar les nyores; quan bulli, poseu-hi el conill i deixeu-ho coure amb la cassola tapada.

Quan el conill estigui tendre, afegiu-hi les patates i, quan aquestes estiguin gairebé cuites, les mongetes.

Rectifiqueu-ho de sal i pebre, i deixeu-ho coure tot junt uns quants minuts més.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 7

25 ALLIPEBRE DE GAT

Vegeu ALLIPEBRE DE MOIXINA (27).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

26 ALLIPEBRE DE LLISSA

Vegeu ALLIPEBRE DE MOIXINA (27).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

27 ALLIPEBRE DE MOIXINA

1 kg de moixina
1 kg de patates
3 nyores
1 got de vi negre
Oli / Sal
Aigua / Pebre

Per fer la picada:

½ cabeça d'alls
Un grapadet d'ametlles
La molla d'una llesca de pa sec remullada

Elaboració

Escalfeu les nyores amb el vi perquè s'estovin.

Feu la picada, i afegiu-hi les nyores i el vi que heu utilitzat per escalfar-les.

Poseu-ho en una cassola amb oli calent.

Remeneu-ho i tireu-hi les patates esqueixades i aigua fins que les cobreixi; salpebreu-ho.

Quan les patates estiguin a mig bullir, afegiu-hi la moixina salada, pelada i trossejada, i deixeu-ho coure fins que la patata estigui feta.

Variacions

> Es poden posar cacauets torrats a la picada.

> En lloc de moixina, es pot fer amb altres peixos: mussola (ALLIPEBRE DE MUSSOLA), rajada (ALLIPEBRE DE RAJADA), gat (ALLIPEBRE DE GAT), llissa (ALLIPEBRE DE LLISSA) i rap.

Producte

All DE LA CAMA LLARGA

Vegeu índex de productes n. 2
Vegeu índex de peixos pàg. 478
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 8

28 ALLIPEBRE DE MUSSOLA

Vegeu ALLIPEBRE DE MOIXINA (27).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

29 ALLIPEBRE DE RAJADA

Vegeu ALLIPEBRE DE MOIXINA (27).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

30 AMANIDA CATALANA

2 tomàquets d'amanir tallats a grills / 2 cebes tendres tallades a tires
1 manat de raves
1 pebrot vermell tallat a rodanxes / 1 enciam
4 rodanxes de botifarra blanca / 4 rodanxes de botifarra negra
4 rodanxes de botifarra catalana / 4 llenques de pernil / 8 filets d'anxova
4 OUS DURS (v. 745)

100 g d’olives verdes i
negres / Oli / Sal / Vinagre

Elaboració

Netegeu i talleu totes les verdures. Amaniu-les amb oli, sal i una mica de vinagre, i acompanyeu-les amb la resta d’ingredients en un plat a banda.

Variacions

> Es pot fer amb ceba seca en comptes de tendra.

> S’hi pot afegir tonyina o sardines de llauna.

Producte

Enciam MARAVELLA

Vegeu índex de productes n. 18

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 9

31 AMANIDA D’API I ESCAROLA

2 troncs de la part
central d’api blanc
1 escarola
Oli / Vinagre / Sal

Elaboració

Trieu les fulles blanques de l’escarola, renteu-les i escorreu-les.

Trieu les branques d’api i retireu-ne les fibres més grosses, renteu-les i escorreu-les.

Poseu les fulles d’escarola en un bol amb l’api tallat.

Amaniu-les amb oli, sal i vinagre.

Variacions

> Es pot fregar un gra d’all per la part de dins del bol d’amanir per aromatitzar-lo.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 10

32 AMANIDA D’ARENGADA

4 arengades
4 naps / 4 patates
1 col d'hivern
250 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
100 g d'olives negres
Unes tires de pebrot verd en vinagre
Vinagre / Sal / Aigua
VINAGRETA (v. 1.152)

Elaboració

Escaldeu la col amb aigua i una mica de vinagre.

Escorreu-la, talleu-la petita i amaniu-la amb vinagre.

Bulliu els naps pelats i tallats a trossos llargs.

Després bulliu les patates amb pell, peleu-les i talleu-les a rodanxes. Preparеu l'ARENGADA A LA PORTA (v. 71), deixant-la a filets, sense pell ni espines. Poseu al plat la col, els naps, les mongetes, les patates, el pebrot i les olives.

Finalment, poseu-hi les arengades per sobre i amaniu-ho amb la vinagreta.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 11

33 AMANIDA DE BACALLÀ AMB PATATES

4 tomàquets d'amanir tallats a rodanxes
4 patates
1 ceba tallada a tires
1 pebrot vermell tallat a tires
400 g de bacallà esqueixat i dessalat
100 g d'olives arbequines
Oli / Sal

Elaboració

Bulliu les patates, amb pell, en aigua i sal.

Peleu-les i talleu-les a rodanxes.

En una plata poseu els ingredients per capes, començant per les patates i continuant amb el bacallà, la ceba, el tomàquet i el pebrot.

Afegiu-hi les olives i amaniu-ho amb força oli i sal.

Variacions

> S'hi poden posar OUS DURS (v. 745) trinxats.

> També s'hi pot afegir pebrot verd a més del vermell.

> També es pot fer amb olives negres o verdes.

> Es pot adornar amb botifarra negra i blanca i coliflor confitada amb vinagre.

> Es pot acompanyar d'escarola i enciam.

> Per amanir-ho, s'hi poden afegir unes gotes de vinagre.

Altres noms

POTI-POTI DE MURA

Producte

Patates DE PRADES (KENNEBEC)

Vegeu índex de productes n. 29

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 12

34 AMANIDA DE COL CONFITADA

COL CONFITADA
(v. 387)
Ceba dolça
Olives negres
Vinagre / Oli / Sal

Elaboració

Traieu del pot la col que faci falta i poseu-la en remull un parell d'hores. Talleu-la a la juliana o a bocins. Després barregeu la col amb la ceba i les olives, i amaniu-ho amb sal i oli.

Variacions

> S'hi pot afegir pebrot verd, coliflor en vinagre o bitxos en vinagre.

> S’hi pot incorporar també una arengada feta a filets sense pell ni espines.

Producte

Col ULL I FULLA

Vegeu índex de productes n. 16

35 AMANIDA DE FAVES I PERNIL AMB MENTA

600 g de faves
tendres i petites
Unes llenques
de pernil / Enciam
Un ramet de menta
Fulles de menta fresca
VINAGRETA (v. 1.152)
Sal

Elaboració

Feu bullir les faves amb un ramet de menta, escorreu-les I refredeu-les dins un bol amb aigua freda.

A part, talleu unes fulles d’enciam i el pernil a la juliana.

Barregeu-ho tot i amaniu-ho amb la vinagreta, feta dins el morter amb fulles de menta picades.

Variacions

> S’hi pot afegir ceba tendra.

> S’hi pot afegir tomàquet tallat a daus.

Producte

Faves AIGUA DOLÇA

Vegeu índex de productes n. 23

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 13

36 AMANIDA DE GANYIMS

200 g de ganyims
de tonyina

2 tomàquets d'amanir
tallats a grills
1 pebrot vermell
tallat a rodanxes
1 ceba tallada a tires
1 enciam o 1 escarola
Olives arbequines
i negres
Oli / Sal / Vinagre

Elaboració

Esqueixeu la carn de la tonyina i poseu-la a dessalar.

Escorreu-la bé i barregeu-la amb les olives.

Munteu l'amanida amb tots els ingredients i amaniu-la amb oli, sal i vinagre.

Variacions

> Es pot fer amb tonyina de sorra (és la part del ventre salat de la tonyina).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 14

37 AMANIDA DE MÀSTECS

1 manat de màstecs
VINAGRETA (v. 1.152)

Elaboració

Trieu els màstecs, renteu-los un parell de vegades i escorreu-los molt bé.

Amaniu-los amb la vinagreta.

Variacions

> Es pot fer amb colissos, creixems, verdolagues, repunxons, cosconilles, etc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 15

38 AMANIDA DE PATATES I ARENGADA

1 kg de patates

4 arengades
4 tomàquets verds
2 cebes
2 pebrots verds
1 pebrot vermell
Oli / Sal

Elaboració

Bulliu les patates amb pell, peleu-les i talleu-les a rodanxes.

Talleu totes les hortalisses a tires.

Barregeu les patates amb les verdures i poseu-hi per sobre l'arengada feta a filets sense pell ni espina.

Amaniu-ho amb força oli i sal.

Producte

Patates DE PRADES (KENNEBEC)

Vegeu índex de productes n. 29

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 16

39 AMANIDA DE XICOIA AMB COL CONFITADA I GREIXONS

2 grapats de
xicoies tendres
100 g de greixons
COL CONFITADA
(v. 387)
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Renteu i escorreu les xicoies.

Poseu-les en una plata i, a sobre, la col trossejada i els greixons.

Amaniu-ho amb oli, sal i pebre.

Variacions

> Es pot fer amb màstecs en comptes de xicoies.

> Es pot fregar l'interior del bol d'amanir amb un gra d'all.

Producte

Col SETSETMANERA

Vegeu índex de productes n. 16

40 AMANIDA DE XICOIES

4 grapats de
xicoies tendres
Olives negres
Oli / Vinagre
Sal / Pebre

Elaboració

Netegeu les xicoies, renteu-les dues o tres vegades, escorreu-les i poseu-les en una plata.

Amaniu-les amb oli, sal, pebre, vinagre i unes quantes olives negres.

Variacions

> Podeu repartir per sobre de l'amanida crostonets de pa torrats i fregats amb un gra d'all.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 17

41 AMANIDA VERDA

2 tomàquets d'amanir
1 enciam
1 ceba / Olives
Sal / Oli / Vinagre

Elaboració

Netegeu bé totes les verdures i talleu-les.

Amaniu-les amb sal, oli i vinagre.

Poseu-hi per sobre les olives.

Altres noms

AMANIT

Producte

Enciam LLARG DEL PRAT

Vegeu índex de productes n. 18
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 18

42 AMANIT

Vegeu AMANIDA VERDA (41).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 19

43 AMETLLES GARAPINYADES

100 g d'ametlles
amb pela
100 g de sucre
10 cl d'aigua / Oli

Elaboració

Feu bullir les ametlles, el sucre i l'aigua sense parar de remenar.

Quan comencin a esclatar les ametlles, traieu la cassola del foc i no deixeu de remenar fins que el sucre estigui ben sec.

Feu aquesta operació unes quantes vegades, fins que les ametlles quedin daurades.

Esteneu les ametlles sobre un marbre untat amb oli i deixeu-les refredar.

Variacions

> Es pot fer el mateix amb avellanes (AVELLANES GARAPI-NYADES).

Altres noms

AMETLLES RONYOSES

ENREMPINYADES

GUIRLATXO

REGANYORES

Producte

Ametlla MOLLAR

44 AMETLLES RONYOSES

Vegeu AMETLLES GARAPINYADES (43).

Producte
Ametlla LLARGUETA

45 AMMEL·LATS

Vegeu CAPSETES (277).

Producte
Ametlla COMUNA

46 ÀNEC AMB ALBERGÍNIES

Vegeu ÀNEC ROSTIT AMB PERES (61).

Elaboració
Es prepara com l'ÀNEC ROSTIT AMB PERES, però en comptes de les peres, 5 minuts abans d'acabar la cocció poseu-hi ½ kg d'albergínies tallades a rodanxes, enfarinades i fregides.

47 ÀNEC AMB CARGOLS

Vegeu ÀNEC ROSTIT AMB PERES (61).

Elaboració
Es prepara com l'ÀNEC ROSTIT AMB PERES, però en comptes de les peres, poseu-hi 400 g de cargols crus, nets i enganyats (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289) quan faltin 30 minuts per acabar la cocció.

48 ÀNEC AMB CIRERES

Vegeu ÀNEC ROSTIT AMB PERES (61).

Elaboració
Es prepara com l'ÀNEC ROSTIT AMB PERES, però en comptes de les peres poseu-hi 200 g de cireres escaldades 10 minuts abans d'acabar la cocció.

Producte

Cireres COR DE COLOM

Vegeu índex de productes n. 6 (FRUITERS)
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 20

49 ÀNEC AMB FARCELLET DE COL

1 ànec sencer
1 col d'hivern
1 ceba tallada
a la juliana
1 pastanaga tallada
a rodanxes
1 porro tallat
a rodanxes
1 cabeça d'alls
1 copa de vi blanc
1 manat d'herbes:
julivert, farigola
i fonoll sec
Llard / Farina
Sal / Pebre
Aigua / Oli

Elaboració

Rostiu l'ànec untat amb llard en una cassola, amb la ceba, el porro, la pastanaga, els alls i el manat d'herbes.

Quan les verdures estiguin rosses, desgreixeu el suc, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Mulleu-ho amb aigua i deixeu-ho coure tapat fins que l'ànec estigui tendre.

Renteu i escaldeu les fulles de la col. Refredeu-les, assequeu-les i feu-ne uns farcellets amb les fulles més grans. Ompliu aquests farcellets amb les fulles més petites.

Enfarineu-los i fregiu-los.

Trossegeu l'ànec, poseu-lo a la cassola amb la salsa colada, els farcellets i deixeu-ho coure tot junt una estona més.

Variacions

> S'hi pot afegir BROU DE CARN (v. 214) en lloc d'aigua.

> Es poden posar les fulles de col més grans sobre l'ànec mentre es rosteix i fer-les servir per fer els farcellets.

Producte

Col PAPERINA

Vegeu índex de productes n. 16

50 ÀNEC AMB FIGUES

Vegeu ÀNEC ROSTIT AMB PERES (v. 61).

Elaboració

Es fa com l'ÀNEC ROSTIT AMB PERES, però amb figues en lloc de peres, tenint en compte que la quantitat de figues dependrà de si són fresques o seques i del vostre gust.

Si ho feu amb figues fresques, enfarineu-les, fregiu-les i afegiu-les a la cassola de l'ànec 5 minuts abans d'acabar la cocció.

Si ho feu amb figues seques, remulleu-les amb aigua freda unes 2 hores i afegiu-les a la cassola uns 15 minuts abans d'acabar la cocció.

Producte

Figa COLL DE DAMA NEGRA

Vegeu índex de productes n. 7 (FRUITERS)

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 21

51 ÀNEC AMB MONGETES SEQUES

1 ànec trossejat
150 g de mongetes seques remullades
100 g de cansalada
3 tomàquets ratllats
1 got de vi blanc
1 ceba trinxada
1 cabeça d'alls

1 manat d’herbes:
farigola, marduix,
llorer / Llard
Sal / Aigua

Elaboració

Enrossiu l’ànec en una cassola amb el llard i amb la cansalada tallada a daus, i reserveu-lo.

A la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets. Retireu l’excés de greix.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir. Afegiu-hi les mongetes, l’ànec, el manat d’herbes i la cabeça d’alls.

Cobriu-ho d’aigua i deixeu-ho coure a poc a poc fins que l’ànec estigui tendre.

Producte

Ànec MUT

Mongeta GENOLL DE CRIST

Vegeu índex de productes n. 26

52 ÀNEC AMB NAPS NEGRES

1 ànec trossejat
500 g de naps negres
3 tomàquets ratllats
1 ceba trinxada
1 manat d’herbes:
llorer, farigola,
canyella / Farina
Sal / Pebre
Oli / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d’all
1 carquinyoli
Un grapadet
d’ametlles torrades
Un raig de vi ranci

Elaboració

Salpebreu i enrossiu l'ànec en una cassola i reserveu-lo.

A la mateixa cassola feu el sofregit de ceba i tomàquet.

Afegiu-hi l'ànec i el manat d'herbes, mulleu-lo amb aigua i deixeu-ho coure lentament.

Peleu, bulliu, enfarineu i fregiu els naps.

Afegiu-los a la cassola mitja hora abans d'acabar la cocció, juntament amb la picada deixatada amb vi ranci.

Variacions

> Es pot fer amb patates i carxofes en comptes de naps (v. ÀNEC AMB PATATES I CARXOFES, 55).

Altres noms

TIRÓ AMB NAPS

Producte

Nap CAPMANY

Vegeu índex de productes n. 27

53 ÀNEC AMB OLIVES

1 ànec sencer
200 g d'olives verdes
1 ceba tallada
a la juliana
1 pastanaga tallada
a rodanxes
1 porro tallat
a rodanxes
1 cabeça d'alls
1 copa de vi blanc
1 manat d'herbes:
julivert, farigola
i fonoll sec / Llard
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Unteu l'ànec amb llard, salpebreu-lo i rostiu-lo amb la ceba, el porro, la pastanaga, els alls i el manat d'herbes.

Quan les verdures estiguin rosses, retireu una mica de greix, tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir i afegiu-hi aigua fins que cobreixi l'ànec.

Quan l'ànec estigui cuit, trossegeu-lo, coleu la salsa, desgreixeu-la i poseu a la cassola l'ànec, la salsa i les olives espinyolades i escaldades. Deixeu que cogui a foc lent uns 10 minuts tot junt.

Variacions

> Es pot mullar amb BROU DE CARN (v. 214) en lloc d'aigua.

Producte

Oliva FARGA

54 ÀNEC AMB PANSES I CASTANYES

Vegeu ROSTIT D'ÀNEC AMB PRUNES I PINYONS (950).

Elaboració

Es fa com el ROSTIT D'ÀNEC AMB PRUNES I PINYONS, però amb panses i castanyes crues i pelades que s'afegeixen mitja hora abans d'acabar la cocció.

Producte

Castanya DEL MONTSENY

55 ÀNEC AMB PATATES I CARXOFES

Vegeu ÀNEC AMB NAPS NEGRES (52).

Elaboració

Es fa com l'ÀNEC AMB NAPS NEGRES, però en comptes dels naps hi poseu carxofes fregides i patates 20 minuts abans d'acabar la cocció.

Producte

Carxofa DE LES TERRES DE L'EBRE

Vegeu índex de productes n. 12

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 22

56 ÀNEC AMB PRÉSSECS

Vegeu ÀNEC ROSTIT AMB PERES (61).

Elaboració

Es fa com l'ÀNEC ROSTIT AMB PERES, però amb préssecs, que es pelen, s'espinyolen, es parteixen per la meitat I s'afegeixen a l'ànec 15 minuts abans d'acabar la cocció.

Producte

Préssec D'AGOST

Vegeu índex de productes n. 3 (FRUITERS)

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 23

57 ÀNEC AMB *SALSAFINS*

1 ànec trossejat
1 kg de *salsafins*
4 tomàquets
2 cebes mitjanes
Sal / Oli / Llard
Aigua o brou

Per fer la picada:

2 llesques de pa sec
2 grans d'all
Un grapat d'ametlles
Julivert

Elaboració

Netegeu i peleu els *salsafins*. Feu-los bullir en una olla amb aigua i sal uns 10 minuts i deixeu-los refredar.

Enfarineu-los i fregiu-los en una paella amb oli d'oliva i reserveu-los.

En una cassola amb oli i llard enrossiu els trossos d'ànec salpebrats i reserveu-los.

Fregiu en l'oli de la cassola els alls i el pa i reserveu. Tot seguit poseu la ceba tallada prima a la cassola i sofregiu-la a foc molt lent fins que

agafi un color fosc. Afegiu-hi llavors el tomàquet trinxat i deixeu-ho coure tot junt fins a obtenir un sofregit reduït.

Poseu l'ànec a la cassola amb el sofregit i cobriu-lo amb el brou calent. Mentre l'ànec s'està coent feu una picada amb el pa i els alls fregits, les ametlles i el julivert. Quan l'ànec ja està tendre, rectifiqueu de sal i afegiu-hi la picada i els *salsafins* i deixeu-ho coure tot junt uns 10 minuts més.

Variacions

> Es pot fer amb pollastre (POLLASTRE AMB SALSAFINS).

> Es pot afegir una presa de xocolata a la picada.

> Es pot afegir el fetge de l'ànec a la picada.

58 ÀNEC AMB TARONJA

1 ànec tallat
a trossos grans
2 grans d'all
1 ceba tallada
a trossos grans
1 pastanaga tallada a
trossos grans
1 fulla de llorer
1 copeta de licor
de taronja / Oli
Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

1 galeta
Un grapadet
de pinyons
El suc d'una
taronja amarga

Elaboració

Salpebreu l'ànec i rostiu-lo en una cassola amb la ceba, la pastanaga, els alls i el llorer.

A mig coure afegiu-hi el licor de taronja i la picada deixatada amb el suc de taronja.

Deixeu-ho coure lentament fins que l'ànec estigui tou i afegiu-hi aigua si cal.

Passeu els trossos d'ànec a una plata calenta i tireu-hi per damunt la salsa colada.

Variacions

> Es pot afegir marialluïsa a la cassola.

> També es pot rostir l'ànec amb les pells de la taronja escaldades.

> Es pot servir amb grills de taronja pelats.

> Es pot posar la meitat de licor de taronja i l'altra meitat de brandi.

> En lloc del suc de taronja amarga, s'hi pot posar suc de taronja dolça i suc de llimona.

Producte

Taronja IMPERIAL / NAVEL

59 ÀNEC AMB VINAGRETA

Vegeu PERDIUS AMB VINAGRETA 1 (818).

60 ÀNEC ROSTIT AMB BOLETS

1 ànec trossejat
2 pastanagues tallades a rodanxes / 2 cebes trinxades / 2 tomàquets trinxats / 2 grans d'all
1 kg de barreja de bolets / 1 copa de brandi / 1 manat d'herbes: sajolida, timó, llorer... / Llard
Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

1 BORREGO (v. 200)
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Salpebreu l'ànec i enrossiu-lo en una cassola amb llard.

Retireu el greix sobrant i afegiu a la cassola les pastanagues, la ceba i, més tard, els tomàquets i el manat d'herbes.

Quan el sofregit estigui fosc, tireu-hi el brandi i flamegeu-lo.

Cobriu-ho amb aigua i, quan l'ànec estigui tendre, afegiu-hi els bolets passats per la paella amb els alls trinxats i la picada, i deixeu-ho coure a foc suau uns 10 minuts més.

61 ÀNEC ROSTIT AMB PERES

1 ànec trossejat
4 peres / 2 cebes
tallades a daus
2 porros tallats
a rodanxes petites
2 pastanagues tallades
a rodanxes petites
2 tomàquets pelats
i tallats a daus
1 copa de brandi
1 manat d'herbes:
canyella, llorer,
farigola, romaní,
sajolida / Farina / Oli
Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
2 galetes o carquinyolis
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Enrossiu l'ànec salpebrat en una cassola amb una mica d'oli, retireu el greix sobrant i reserveu a part l'ànec.

A la mateixa cassola, afegiu-hi les cebes, les pastanagues, els porros, i quan tot estigui ben daurat, incorporeu-hi el tomàquet.

Un cop tot sofregit, flamegeu-ho amb el brandi i deixeu-ho reduir.

Després torneu a posar l'ànec a la cassola, banyeu-lo amb l'aigua fins que el cobreixi i poseu-hi el manat d'herbes aromàtiques.

Peleu les peres, talleu-les a quarts, enfarineu-les i fregiu-les volta i volta.

Afegiu les peres a la cassola quan l'ànec s'hagi entendrit i deixeu coure el conjunt una estona a foc suau.

Quan faltin 10 minuts per acabar la cocció, poseu-ho al punt de sal i afegiu-hi la picada.

Serviu-ho en una plata calenta, amb l'ànec al mig i les peres al voltant, i regueu-ho amb la salsa colada.

Variacions

> En lloc d'aigua s'hi pot posar BROU DE CARN (v. 214).

> Es pot colar la salsa abans de posar-hi la picada.

> Les peres es poden posar només bullides.

> També es pot fer amb PERES AL VI (v. 822) i aprofitar una part del vi de la cocció.

> Es pot fer amb altres fruites, com ara pomes, préssecs (v. ÀNEC AMB PRÉSSECS, 56), prunes o cireres (v. ÀNEC AMB CIRERES, 48).

> Es pot fer amb albergínies en comptes de peres (v. ÀNEC AMB ALBERGÍNIES, 46).

Producte

Pera BON CRISTIÀ

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 24

62 ÀNEC ROSTIT AMB PRUNES I PINYONS

Vegeu ROSTIT D'ÀNEC AMB PRUNES I PINYONS (950).

Producte

Pruna CLÀUDIA

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

63 ANGUILA AMB CEBA

Vegeu CONGRE AMB CEBA (399).

Producte

Ceba BABOSA

Vegeu índex de productes n. 13

64 ANGUILA AMB SUC

1 kg d'anguiles netes
3 grans d'all
2 tomàquets ratllats
1 cullerada
de pebre vermell
1 cullerada de farina
1 fulla de llorer
1 got de vi blanc
Julivert
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Feu un sofregit amb l'all i el julivert trinxats, el llorer i el tomàquet.

Quan el sofregit estigui concentrat, afegiu-hi el pebre vermell i la farina, i remeneu-ho.

Afegiu-hi vi blanc i deixeu-lo reduir, aboqueu-hi aigua i, quan arrenqui el bull, poseu-hi les anguiles tallades a trossos i prèviament salades, tot procurant que l'aigua no les cobreixi del tot. Si les anguiles són grans, cal fregir-les prèviament.

Deixeu-les bullir fins que estiguin al punt, és a dir, poc fetes. Per saber si l'anguila està al punt, l'espina ha de sortir sencera.

Variacions

> En el sofregit es pot posar ceba.

> Es pot fer amb altres peixos: escrita (ESCRITA AMB SUC), mussola (MUSSOLA AMB SUC), etc.

> En lloc d'aigua s'hi pot posar BROU DE PEIX (v. 216).

> Si es vol picant, s'hi pot afegir bitxo o pesteta.

65 ANGUILA XAPADA

1 kg d'anguiles grans
Sal / Oli
Pebre negre
Pebre vermell
Aigua

Elaboració

Traieu el cap de les anguiles i obriu-les per la part del llom, de dalt a baix.

Traieu l'espina i les tripes, i netegeu-les.

Un cop netes, poseu-les 24 hores en salmorra i deixeu-les escórrer. Fregueu-les amb una mica d'oli i després amb pebre negre mòlt i amb pebre vermell, per aquest ordre.

Finalment, pengeu les anguiles en un lloc ombriu, sec i airejat, fins que estiguin ben seques.

Un cop seques es poden conservar molt de temps.

Variacions

> Es pot fer amb tenca (TENCA XAPADA) i verat (VERAT XAPAT).

> També es pot fer amb pop sec i carpa.

Altres noms

XAPADILLO D'ANGUILA

66 ANGUILA XAPADA A LA BRASA

800 g d'anguila
xapada

Per fer la picada:

1 culleradeta
de pebre roig dolç
2 grans d'all

Julivert
Pebre blanc
Un grapadet d'ametlles
Suc de llimona

Elaboració

Feu l'anguila a la brasa pels dos costats.

Quan la tragueu del foc regueu-la amb la picada diluïda amb el suc de llimona.

Variacions

> Es pot fer de la mateixa manera amb tenca (TENCA XAPADA A LA BRASA).

Altres noms

XAPADILLO D'ANGUILA ROSTIDA (a les Terres de l'Ebre fan servir la paraula rostida per a les coccions a la brasa.)

67 ANGUILA XAPADA AMB FESOLS

800 g d'ANGUILA
XAPADA (v. 65)
300 g de fesols
(MONGETES
BULLIDES, v. 702)
2 tomàquets madurs
1 ceba
1 fulla de llorer
1 cullerada de farina
1 copa de vi blanc
Brou de bullir
les mongetes
Aigua / Oli

Per fer la picada:

2 grans d'all
Julivert
Un polsim de canyella

Elaboració

Feu un sofregit amb l'oli, la ceba, els tomàquets trinxats i la fulla de llorer.

Afegiu-hi la farina i remeneu-ho; després aboqueu-hi la copa de vi blanc i deixeu-ho reduir.
Mulleu-ho amb el brou de bullir les mongetes i aigua si fa falta; quan arrenqui el bull, afegiu-hi l'anguila trossejada.
Quan falti poc per acabar la cocció, poseu-hi les mongetes i la picada deixatada amb el brou, i deixeu-ho una estona més.

Variacions

> Si es vol picant, s'hi afegeix un bitxo o pesteta.
> Es pot fer amb tenca en comptes d'anguila.

Altres noms

XAPADILLO D'ANGUILA AMB FESOLS

Producte

Fesol CARETA o *CARETO*

Vegeu índex de productes n. 26

68 ANGUILETA A L'ESTIL DEL DELTA

250 g d'angula
1 manat d'alls tendres
1 bitxo o pesteta
Un pessic de safrà
Julivert / Oli / Sal

Elaboració

En una cassola amb oli calent sofregiu els alls tendres trossejats. Quan els alls es comencin a daurar, afegiu-hi el julivert, la pesteta, el safrà i la sal. Finalment, afegiu-hi l'angula, remeneu-ho i deixeu-ho coure uns 10 minuts amb la cassola tapada.

Variacions

> S'hi pot afegir tomàquet.
> S'hi pot afegir conyac i deixar-lo reduir.

Altres noms

ANGULA A L'ESTIL DEL DELTA

69 ANGULA A L'ESTIL DEL DELTA

Vegeu ANGUILETA A L'ESTIL DEL DELTA (68).

70 ANXOVES CONFITADES

Seitó fresc
Sal

Elaboració

Traieu el cap i la tripa del seitó, poseu-lo en un gibrell i cobriu-lo amb sal.

L'endemà col·loqueu els seitons en pots de vidre, alternant-los amb capes de sal.

Quan estiguin ben posats, cobriu-los amb sal i el suc colat que han deixat anar en el gibrell.

Poseu-hi un pes al damunt i guardeu-los.

Al cap de 24 hores, reompliu el pot amb més seitons.

Deixeu que es confitin de 6 a 8 mesos.

Variacions

> Juntament amb la sal es poden confitar amb pebre negre.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 25
Vegeu índex de peixos pàg. 478

71 ARENGADA A LA PORTA

Per a 1 persona:

1 arengada

Elaboració

Agafeu una arengada de bona mida i emboliqueu-la amb 2 fulls de paper de diari.

Poseu-la cap enfora en el llindar d'una porta gruixuda.

Ajusteu la porta tot pressionant el paquet.

Traieu el paper i llenceu-lo; haureu aconseguit escatar l'arengada (gran part de la pell es queda en el paper), traieu la tripa (que heu de llençar), separeu la carn de l'espina i esfilagarseu la carn del peix.

Variacions

> Es menja amb verdures bullides o mongetes seques.

Producte

Mongeta GANXET

Vegeu índex de productes n. 26

72 ARENGADA AMB SUC

4 arengades
4 grans d'all
2 tomacons
(tomàquets de penjar)
madurs partits
per la meitat
Julivert / Llorer
1 cullerada de farina
Oli / Aigua

Elaboració

Fregiu l'arengada sense cap i escatada, i guardeu-la.

En el mateix oli feu un sofregit amb els alls, els tomàquets, el julivert i la fulla de llorer.

Afegiu-hi la farina i deixeu-ho coure una mica.

Afegiu-hi l'arengada, cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho bullir una estona tot junt.

Variacions

> Es pot fer sense tomàquets.

> S'hi pot afegir un bitxo.

> S'hi pot afegir suc de bullir fesols.

> S'hi pot afegir un ou esclafat abans de servir-ho.

> Hi ha qui posa tots els ingredients (sense farina) en cru amb l'oli.

> Es pot fer amb sardines de la costa (sardines salpreses de la costa).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 26

73 ARENGADES A LA GRAELLA

4 arengades
2 grans d’all
Oli / Vinagre

Elaboració

Escateu les arengades i coeu-les a la graella volta i volta.
Un cop cuites i al plat, amaniu-les amb oli, vinagre i els alls trinxats.

Variacions

> Es poden menjar amb pa fregit i un tros de rosta (cansalada) fregida.
> Es poden menjar amb truita.
> Es pot fer amb sardines de la costa (sardines salpreses de la costa).

74 ARENGADES AMB RAÏM

4 arengades
4 llesques de pa
1 gotim de raïm
Oli / Sal

Elaboració

Escateu les arengades i unteu-les amb oli i sal i coeu-les a la brasa.
Col·loqueu-les sobre les llesques de pa torrades i amaniu-les amb oli.
Es mengen alternant-les amb el raïm, generalment blanc.

Variacions

> Es pot fer amb sardines de la costa (sardines salpreses de la costa).

Producte

Raïm MOSCATELL

75 ARENGADES AMB TOMÀQUET

4 arengades

3 tomàquets
2 grans d’all
Farina / Oli
Sal / Aigua

Elaboració

Poseu les arengades en remull amb aigua freda durant 4 o 5 hores.

Escorreu-les, eixugueu-les, enfarineu-les, fregiu-les i reserveu-les.

Feu un sofregit amb l’all i el tomàquet, afegiu-hi les arengades i deixeu-ho coure tot junt uns instants.

Variacions

> S’hi poden afegir MONGETES BULLIDES (v. 702), saltades amb all.

> Es pot menjar amb patates bullides.

> Es pot fer amb sardines de la costa (sardines salpreses de la costa).

76 ARENGADES CONFITADES

8 arengades
4 grans d’all
tallats a làmines
Vinagre
Oli / Julivert

Elaboració

Dessaleu les arengades posant-les en remull amb aigua 24 hores.

Escorreu-les, eixugueu-les i poseu-les en un recipient per capes, tot intercalant-hi l’all i el julivert picats.

Cobriu-les amb un bon raig d’oli i vinagre.

Variacions

> Es poden menjar amb rosta (cansalada) fregida.

> Es pot fer amb sardines de la costa (sardines salpreses de la costa).

77 ARREBAIXINAI

Vegeu ESCUDELLA CATXARUDA (501).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 27

78 ARROP

5 kg de raïm de vinya
1 préssec
250 g de carbassa
de sopa
250 g de meló pelat
4 figues
1 albergínia
1 poma / 1 pera
250 g de raïm de vinya

Elaboració

Premseu els grans de raïm, coleu el most resultant i poseu-lo a bullir fins que quedi reduït a la meitat.

Renteu bé la fruita i la verdura, talleu-la petita i esteneu-la una bona estona al sol perquè perdi el màxim d'humitat possible. Un cop el most hagi minvat a la meitat, incorporeu-hi la fruita i la verdura i deixeu que bulli fins que estigui tova. Deixeu-ho refredar i col·loqueu-ho en pots de vidre o gerres de ceràmica i tapeu-ho bé.

Variacions

> També es pot fer amb altres fruites, sempre tallades molt petites.

> Es pot conservar en pots al bany maria.

Producte

Figa COLL DE DAMA

Vegeu índex de productes n. 7 (FRUITERS)

Pera BARLET

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

79 ARRÒS A BANDA

280 g d'arròs
1 kg de peix variat
3 grans d'all
2 cebes

2 tomàquets
1 kg de patates
1 culleradeta
de pebre vermell
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

En una olla feu un sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets. Quan estigui ben fosc, afegiu-hi el pebre vermell.

Doneu-hi unes quantes voltes i afegiu-hi aigua. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi les patates, i al cap de 5 minuts, el peix. Quan estigui tot cuit, coleu el brou. En una cassola amb oli calent, hi rossegeu l'arròs. Quan es comenci a torrar, afegiu-hi un litre del brou de peix bullent. Deixeu que es cogui uns 18 minuts, els 5 primers a foc fort, i després afluixeu el foc fins que l'arròs estigui cuit. De primer serviu el peix amb les patates i, després, l'arròs.

Variacions

> En lloc de fer el sofregit, es pot fer una picada amb nyora, llesques de pa, alls i tomàquets, tot fregit, picat al morter i desfet amb una mica d'aigua.

> Tant l'arròs com el peix es poden acompanyar d'allioli.

> El peix pot ser escórpora, gallineta, congre, rap, aranya, etc., segons la comarca i el mercat.

Altres noms

ARRÒS DEL CALDO

ELS QUATRE GRANS, argot de pescadors

Producte

Arròs BAHIA

Vegeu índex de productes n. 3

80 ARRÒS A LA CASSOLA

½ conill tallat a trossos
400 g d'arròs

200 g de costella de
porc a trossos petits
100 g de pèsols
2 cebes trinxades
2 grans d'all picats
2 tomàquets
madurs ratllats
1"¼ l d'aigua
Sal / Oli

Per fer la picada:

1 gra d'all
Uns brins de safrà
Julivert

Elaboració

En una cassola amb oli fregiu els trossos de conill i de costella de porc fins que estiguin ben daurats i retireu-los.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet. Quan el sofregit estigui ben fosc, reincorporeu-hi els trossos de carn i remeneu el conjunt. Afegiu-hi l'arròs, barregeu-lo amb el sofregit remenant un parell de minuts i tireu-hi l'aigua bullent.

Al cap d'un moment, afegiu-hi els pèsols i la picada deixatada amb una mica de caldo de la cocció.

Deixeu-ho bullir 15 minuts aproximadament. Si a mig coure veieu que hi falta aigua, afegiu-n'hi, sempre bullent.

Variacions

> Al sofregit s'hi pot incorporar pebrot verd i pebrot vermell.

> Al sofregit s'hi poden afegir unes gotes de conyac.

> Hi ha qui hi afegeix altres tipus de verdures: mongeta tendra, carxofa, etc.

> Hi ha qui hi posa pebrot vermell escalivat.

> S'hi pot afegir algun tipus de bolet com rossinyols, carreretes, etc.

> També s'hi pot afegir pollastre o substituir el conill per pollastre.

> A més o en comptes de la costella, s'hi pot posar cap de costella o salsitxes.

> S’hi pot afegir cansalada i pernil.
> S’hi poden afegir herbes aromàtiques de muntanya i bolets (v. ARRÒS DE MUNTANYA, 132).

Altres noms

ARRÒS DE PAGÈS

ARRÒS DE VINYA

ARRÒS DEL TROS

Producte

Arròs BOMBA

Vegeu índex de productes n. 3

Comentari

Tradicionalment es fa amb cassola de fang o de ferro colat.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 28

81 ARRÒS A LA CASSOLA DE PEIX

400 g d’arròs
200 g de musclos
100 g de rap
tallat a daus
100 g de cloïsses
1 sèpia mitjana
tallada a daus
4 gambes
4 escamarlans
3 tomàquets madurs
1 ceba
1"¼ l de BROU DE PEIX
(v. 216)
Oli / Sal

Per fer la picada:

2 grans d’all
Julivert

Elaboració

En una cassola, salteu les gambes i els escamarlans, i reserveu-los.

En el mateix oli, salteu-hi el rap i reserveu-lo.

Feu-hi un sofregit fosc amb la ceba i el tomàquet.

Afegiu-hi la sèpia i, quan estigui tova, afegiu-hi l'arròs; remeneu-ho un parell de minuts i banyeu-ho amb el brou bullent.

Feu-ho bullir uns 15 minuts i gairebé al final de la cocció afegiu-hi el rap, les gambes, els escamarlans, les cloïsses, els musclos i la picada.

Variacions

> En comptes o a més de sèpia, s'hi poden posar calamars.

> Es pot afegir nyora a la picada.

Altres noms

ARRÒS AL CAMPANERO

ARRÒS DE PEIX

ARRÒS MARINER

Producte

Arròs MARISME

Vegeu índex de productes n. 3

Comentari

Tradicionalment es fa amb cassola de fang o de ferro colat.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 29

82 ARRÒS A LA CATEDRAL

Vegeu ARRÒS DE MENUTS (130).

83 ARRÒS A LA CUBANA

¼ kg d'arròs
8 cullerades grans de
SALSA DE TOMÀQUET
(v. 964)
4 ous / 2plàtans
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Poseu a bullir l'arròs en una olla amb aigua i sal.
Escorreu-lo i col·loqueu-lo en plats individuals.
Poseu-hi per damunt els ous ferrats i la salsa de tomàquet.
Fregiu en una paella amb oli els plàtans, pelats i tallats al llarg, i guarniu el plat.

Variacions

> Es pot bullir l'arròs amb uns alls i un ramet de julivert, llorer, etc.

> Una vegada l'arròs està bullit, es pot saltar amb una mica de llard o oli i uns grans d'all picats perquè quedi una mica més solt.

> També es pot fer sense plàtan fregit.

Producte

Arròs BAHIA
Vegeu índex de productes n. 3
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 30

84 ARRÒS A LA GANDULA

Vegeu ARRÒS PARELLADA (149).

85 ARRÒS A LA MESQUETA

Vegeu ARRÒS ROSSEJAT (150).

Elaboració

S'elabora com l'ARRÒS ROSSEJAT, però es tira el caldo amb l'oli roent i, quan arrenca el bull, s'hi tira l'arròs. Ha de quedar sec.

86 ARRÒS A LA MILANESA

400 g d'arròs
250 g de pèsols
100 g de pernil
100 g de formatge
ratllat
2 tomàquets

1 ceba / Llorer
Julivert / Oli
Sal / Aigua

Elaboració

En una cassola amb oli sofregiu la ceba; quan estigui rossa, afegiu-hi el pernil tallat a tires i el llorer.

Quan es comenci a daurar, afegiu-hi el tomàquet i sofregiu-ho tot junt.

Afegiu-hi l'arròs, remeneu amb el sofregit i tireu-hi l'aigua bullent, els pèsols i el julivert picat.

Deixeu-ho coure uns 15 minuts i una mica abans d'acabar afegiu-hi el formatge ratllat per sobre.

Variacions

S'hi pot afegir mantega o el moll de l'os prèviament dessagnat.

Producte

Arròs SÉNIA

Vegeu índex de productes n. 3

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 31

87 ARRÒS A LA PIULA

400 g d'arròs
2 grans d'all picats
2 tomàquets
mitjans ratllats
½ got d'oli
Aigua / Sal

Per fer la picada:

12 ametlles torrades
6 anxoves

Elaboració

En una cassola amb l'oli feu el sofregit amb els alls i els tomàquets. Afegiu-hi l'aigua i quan arrenqui el bull tireu-hi l'arròs.

Feu una picada amb les ametlles i les anxoves i 5 minuts abans que l'arròs estigui cuit, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica

d'aigua.

Si a mig coure veieu que hi falta aigua, afegiu-n'hi, sempre bullent. Ha de quedar un arròs caldós.

Variacions

> Es pot afegir ceba al sofregit.

> S'hi pot afegir pebrot vermell.

> S'hi poden afegir pèsols.

> Es pot afegir julivert a la picada.

Altres noms

ARRÒS D'ANXOVES

Producte

Arròs BAHIA

Vegeu índex de productes n. 3

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 32

88 ARRÒS AL CAMPANERO

Vegeu ARRÒS A LA CASSOLA DE PEIX (81).

89 ARRÒS AMB ANGUILA I ÀNEC

400 g d'arròs
½ ànec trossejat
½ kg d'anguiles
2 grans d'all
1 ceba / 1 tomàquet
½ pebrot vermell
Julivert / Un pessic de pebre vermell
Oli / Sal
Aigua o brou de carn

Per fer la picada:

1 gra d'all / Julivert

Elaboració

Netegeu l'anguila, trossegeu-la, fregiu-la i reserveu-la.

En una cassola fregiu l'ànec amb oli d'oliva. Quan estigui ben daurat, afegiu-hi la ceba, el pebrot i el tomàquet, tot trinxat. Quan estigui el sofregit fet, tireu-hi el pebre vermell i seguidament l'aigua o el brou de carn i deixeu-ho bullir uns 15 minuts.

Després tireu-hi l'arròs i l'anguila i deixeu-ho coure uns 15 minuts més.

Proveu-ho de sal i tireu-hi la picada d'all i julivert i seguiu la cocció uns 5 minuts més.

Ha de quedar una mica caldós.

90 ARRÒS AMB BACALLÀ

400 g de bacallà
esqueixat dessalat
400 g d'arròs
100 g de pèsols
3 tomàquets madurs
2 pebrots verds
1 ceba / Oli
1 l d'aigua

Per fer la picada:

1 gra d'all / Julivert

Elaboració

Feu un sofregit amb l'oli, la ceba, el pebrot verd i el tomàquet trinxats.

Afegiu-hi l'arròs i remeneu-ho un parell de minuts.

Afegiu-hi l'aigua bullent i al cap d'un moment els pèsols i el bacallà.

Deixeu-ho bullir uns 18 minuts.

Quan faltin 5 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica de suc de la cocció.

Variacions

> Es pot afegir el bacallà al sofregit abans de posar-hi l'aigua.

> Es poden afegir carxofes tallades al sofregit.

> Es poden posar uns brins de safrà a la picada.

> Es pot fer també amb bacallà sec, prèviament escalivat i esbandit.

Producte

Arròs MONTSIANELL

Vegeu índex de productes n. 3

91 ARRÒS AMB *BADEJO* I ESPINACS

½ kg de *badejo*
(bacallà) dessalat
½ kg d'arròs
½ kg de fesols cuits
1 kg d'espinacs
2 o 3 grans d'all
1 cullerada
de pebre vermell
1 tomàquet / Oli
Sal / Julivert

Elaboració

En una cassola amb oli sofregiu el tomàquet i l'all picat, i afegiu-hi el julivert i el pebre vermell. Tot seguit, afegiu-hi els espinacs nets i remeneu a poc a poc fins que tot estigui sofregit.

Afegiu-hi el bacallà a trossets i doneu-hi un parell de voltes. Tot seguit aboqueu-hi l'aigua i quan arrenqui el bull tireu-hi l'arròs. Passats 5 minuts, poseu a la cassola els fesols cuits i deixeu-ho coure sense remenar 10 o 12 minuts més, fins que l'arròs i el bacallà estiguin cuits.

92 ARRÒS AMB CARABASSA

800 g de carabassa
300 g d'arròs
200 g de cansalada
1 ceba / Oli d'oliva
Sal / Aigua o BROU
DE VERDURES (v. 220)

Elaboració

En una cassola fregiu amb oli la cansalada tallada a trossets. Mentre es va daurant, hi afegiu la ceba tallada molt petita. Quan estigui rossa, hi tireu la carbassa tallada a daus i ho deixeu coure tot junt a foc lent. Aneu remenant i quan la carbassa es comenci a estovar, tireu-hi l'arròs.

Remeneu-ho i mulleu-ho amb l'aigua o el brou de verdures molt calent. Saleu-ho, deixeu-ho coure uns 18 minuts i remeneu de tant en tant perquè no s'enganxi.

Variacions

> Es pot substituir la cansalada per costella de porc.

> S'hi pot afegir un tomàquet.

> S'hi pot afegir all picat.

> S'hi poden afegir MONGETES BULLIDES (v. 702).

> S'hi pot afegir un pessic de sucre.

Producte

Carbassa DE RABAQUET o CACAUET

Vegeu índex de productes n. 10

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 33

93 ARRÒS AMB CARGOLS

400 g d'arròs
1 kg de cargols
¼ kg de costella
de porc tallada
a trossos petits
¼ kg de pollastre tallat
a trossos petits
2 cebes
2 tomàquets madurs
1 pebrot vermell
1 fulla de llorer
Oli / Sal / 1 l d'aigua

Per fer la picada:

1 gra d'all / Julivert

Un grapadet d'ametlles torrades / 1 culleradeta de pebre vermell

Elaboració

Bulliu els cargols com indica la recepta de CARGOLS A LA CASSOLA (v. 289).

En una cassola amb oli calent enrossiu el pollastre i la costella de porc.

Afegiu-hi la ceba, el pebrot i la fulla de llorer.

Quan la ceba estigui a mig coure, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho coure fins que el sofregit estigui concentrat.

Afegiu-hi els cargols i la picada deixatada amb una mica d'aigua i deixeu-ho coure 5 minuts.

Afegiu-hi l'arròs, doneu-hi unes quantes voltes i seguidament tireu-hi l'aigua bullent.

Deixeu-ho coure 18 minuts aproximadament.

Variacions

> S'hi poden afegir altres verdures de temporada.

94 ARRÒS AMB CARRERETES

400 g d'arròs
300 g de carreretes tendres
4 talls de costella confitada
4 talls de llonganissa confitada
1 ceba
1 l d'aigua
Greix del confitat

Elaboració

Sofregiu la ceba en una paella amb una mica del greix del confitat.

Quan estigui rossa, afegiu-hi la costella i la llonganissa.

Afegiu-hi l'aigua i, quan arrenqui el bull, les carreretes.

Al cap d'una estona, afegiu-hi l'arròs i ho deixeu bullir uns 18 minuts.

Variacions

> Es poden substituir les carreretes tendres per 30 g de carreretes seques.

> S'hi poden afegir també MONGETES BULLIDES (v. 702) a l'últim moment.

> Es pot fer amb oli i cansalada fresca.

> Es pot fer amb botifarra crua o tastet.

95 ARRÒS AMB COL I FESOLS

300 g d'arròs
100 g de fesols
2 tomàquets
1 col d'olla petita
tallada a trossets
1 ceba
2 ossos de l'espinada
1 cua de porc salada
1 tros d'orella
de porc salada
Uns brins de safrà
Oli / Sal

Elaboració

Coeu els fesols amb la cua de porc dessalada, l'orella des salada i els ossos segons la recepta de MONGETES BULL IDES (v. 702).

En una cassola amb oli sofregiu la col, la ceba i el tomàquet.

Quan el sofregit estigui fet, afegiu-hi l'orella i la cua cuites tallades a trossos i el caldo de la cocció.

Quan bulli, tireu-hi l'arròs i deixeu-ho coure uns 18 minuts.

A mitja cocció afegiu-hi els fesols i el safrà.

Variacions

> S'hi poden afegir baldanes a l'últim moment.

> En lloc de safrà s'hi pot posar pebre vermell.

> S'hi poden afegir naps (v. ARRÒS AMB FESOLS I NAPS, 97).

> S’hi poden afegir també peus de porc, bullits a part o amb les mongetes.

Producte

Col SETSETMANERA

Vegeu índex de productes n. 16

96 ARRÒS AMB CONILL

400 g d’arròs
1 conill trossejat
3 tomàquets
1 ceba
1 gra d’all
1 l d’aigua
Oli / Llard

Per fer la picada:

1 gra d’all
Julivert / Safrà

Elaboració

Fregiu els trossos de conill en una cassola amb oli i llard i retireu-los.

A la mateixa cassola feu el sofregit ben concentrat amb la ceba, l’all i els tomàquets.

Quan estigui fosc, afegiu-hi l’arròs, el conill i, després de remenar-ho un parell de minuts, l’aigua bullent.

Deixeu-ho coure a foc moderat uns 18 minuts.

A mig coure afegiu-hi la picada.

Variacions

> Es pot fer amb conill de bosc, que s’haurà de coure molta més estona.

> S’hi poden afegir cargols.

Producte

Arròs TEBRE

Vegeu índex de productes n. 3

97 ARRÒS AMB FESOLS I NAPS

Vegeu ARRÒS AMB COL I FESOLS (95).

Elaboració

Es prepara com l'ARRÒS AMB COL I FESOLS, però s'hi afegeix ½ kg de naps, prèviament bullits amb les mongetes.

Producte

Nap BLANC

98 ARRÒS AMB GALERES I BRÒCUL

750 g de galeres
400 g d'arròs
3 tomàquets
2 grans d'all
1 ceba
1 bròquil petit
Aigua o BROU DE PEIX (v. 216)
Oli / Sal

Elaboració

En una cassola amb oli feu el sofregit amb la ceba i el tomàquet. Quan el sofregit estigui ben daurat, tireu-hi les galeres i els alls picats. Remeneu-ho i sofregiu-ho tot junt.

Seguidament tireu-hi l'arròs, el bròquil trossejat i la sal, remeneu-ho i banyeu-ho amb l'aigua o el brou de peix bullent.

Deixeu-ho coure uns 18 minuts.

Variacions

> En lloc de bròquil, s'hi pot posar coliflor.

> En lloc de bròquil, s'hi poden posar espinacs i fesols, que afegirem bullits 5 minuts abans d'acabar el plat.

> En lloc de bròquil, s'hi pot posar carxofa (v. ARRÒS AMB GALERES I CARXOFA, 99).

Altres noms

BRÒQUIL AMB GALERES

99 ARRÒS AMB GALERES I CARXOFA

Vegeu ARRÒS AMB GALERES I BRÒCUL (98).

Elaboració

Es fa com l'ARRÒS AMB GALERES I BRÒCUL, però substituint el bròquil per 4 carxofes tallades a trossos, que es poden sofregir prèviament, abans d'afegir-les a l'arròs.

Producte

Carxofa DE LES TERRES DE L'EBRE

100 ARRÒS AMB LLET

200 g d'arròs
125 g de sucre
1 l de llet
1 branca de canyella
1 pela de llimona

Elaboració

Poseu a bullir la llet amb la canyella, el sucre i la pela de llimona.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi l'arròs i remeneu-ho de tant en tant perquè no s'enganxi.

Deixeu-ho coure fins que quedi una mica pastós.

Abans de servir-ho, retireu la branca de canyella i la pela de llimona.

Variacions

> Es pot fer amb llet d'ametlles en comptes de llet de vaca.
> S'hi pot empolsar una mica de canyella a l'hora de servir-lo.
> Es pot rentar l'arròs abans de bullir perquè no s'enganxi.
> Es pot servir en plats individuals o en una plata.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 34

101 ARRÒS AMB PEUS, MONGETES I NAPS

Vegeu ARRÒS AMB COL I FESOLS (95).

Elaboració

Es fa com l'ARRÒS AMB COL I FESOLS, però en comptes de col s'hi posen naps i s'hi afegeixen 2 peus de porc que es bullen amb les mongetes.

102 ARRÒS AMB SÍPIA

400 g d'arròs
1 sípia d'1,5 kg
2 cebes
2 tomàquets
1 l de BROU
DE PEIX (v. 216)
Oli / Sal
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Julivert trinxat

Elaboració

Netegeu la sípia i talleu-la a trossets. Reserveu-ne la tinta.

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet i quan estigui ben concentrat afegiu-hi la sípia.

Quan la sípia comenci a ser tova, afegiu-hi l'arròs, remeneu-ho un parell de minuts, afegiu-hi la tinta deixatada i el brou de peix bullent.

Deixeu-ho coure uns 18 minuts, primer a foc fort i després a foc moderat.

En apagar el foc, repartiu allioli negat amb julivert per sobre de l'arròs.

Variacions

> Podeu afegir una mica de la melsa de la sípia al sofregit.

Altres noms

ARRÒS NEGRE

103 ARRÒS AMB VERDURES

400 g d'arròs
200 g de pèsols
100 g de mongetes
tendres tallades
a trossos grans
4 carxofes
tallades a quarts
2 tomàquets
madurs ratllats
2 grans d'all
1 ceba trinxada
1 pebrot vermell a daus
½ coliflor
tallada a ramets
1 l d'aigua
Oli / Sal

Elaboració

En una paella feu un sofregit amb l'oli, la ceba, l'all i el pebrot.

A mig coure, afegiu-hi les carxofes i les mongetes tendres, i, cap al final de la cocció, els tomàquets.

Un cop el sofregit estigui ben concentrat, afegiu-hi l'arròs i remeneu-ho.

Banyeu-ho amb l'aigua bullent i al cap d'un moment afegiu-hi els pèsols i la coliflor.

Deixeu-ho bullir 18 minuts aproximadament a foc moderat.

Variacions

> Les verdures poden variar segons la temporada.

> S'hi pot afegir una picada d'all i julivert al final.

> Es pot acabar de coure al forn per daurar-ne la part superior.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 35

104 ARRÒS BLANC

300 g d'arròs
Aigua / Sal

Elaboració

En una olla amb aigua calenta i sal, feu bullir l'arròs durant 18 minuts aproximadament.

Escorreu-lo i serviu-lo.

Variacions

> Es pot afegir oli, farigola o llorer a l'aigua de coure l'arròs.

> Si voleu que l'arròs quedi més solt, renteu-lo amb aigua freda abans de coure'l i no el remeneu mentre estigui bullint.

105 ARRÒS BRUT

Vegeu ARRÒS NEGRE DE L'EMPORDÀ (148).

106 ARRÒS BULLIT

300 g d'arròs
4 grans d'all
1"½ l d'aigua
Un raig d'oli / Sal

Elaboració

En una olla poseu tots els ingredients menys l'arròs (l'heu de posar quan l'aigua bulli).

Deixeu-ho coure uns 18 minuts.

Variacions

> S'hi pot afegir un tomàquet sencer i una fulla de llorer.

> Es pot fer sense all.

> Es pot fer amb BROU DE PEIX (v. 216) en comptes d'aigua (v. ARRÒS CLARETA, 111).

107 ARRÒS BULLIT AMB LLUÇ

300 g d'arròs

4 grans d’all
4 rodanxes de lluç
2 cebes mitjanes
tallades a trossos
2 tomàquets
Julivert / Oli
Sal / Aigua

Elaboració

Poseu a bullir l’arròs amb els tomàquets, el julivert, els alls, les cebes, un raig d’oli i la sal.

Deixeu-ho bullir uns 15 minuts, afegiu-hi el peix i acabeu de coure-ho tot junt. Ha de quedar una mica sucós o caldós, per menjar amb cullera.

Variacions

> L’oli es pot posar en cru al final de la cocció.

> També s’hi poden afegir patates, llorer o farigola.

Altres noms

ARRÒS DE MALALT

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 36

108 ARRÒS BULLIT AMB OLI I ALLS

Vegeu ARRÒS BULLIT (106).

109 ARRÒS CALDÓS DE LLAGOSTA

Vegeu ARRÒS CALDÓS DE LLAMÀNTOL (110).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 37

110 ARRÒS CALDÓS DE LLAMÀNTOL

400 g d’arròs
1 kg de llamàntol
trossejat
2 cebes trinxades

2 tomàquets madurs
2 grans d'all
1 culleradeta de pebre vermell dolç
1 copeta de vi blanc
½ l de BROU DE PEIX (v. 216)
Oli / Sal
Julivert trinxat

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb la ceba, el tomàquet, l'all i el julivert.

Afegiu-hi el pebre vermell i la copa de vi, que deixareu reduir.

Aboqueu-hi el brou de peix i, quan arrenqui el bull, tireu-hi l'arròs i el llamàntol. Deixeu-ho bullir 15 minuts, apagueu el foc i que s'acabi de fer a la cassola.

Variacions

> Es pot fer amb llagosta (ARRÒS CALDÓS DE LLAGOSTA) o amb altres crustacis en comptes de llamàntol.

> Perquè sigui més gustós es pot marcar el llamàntol trossejat en oli roent, reservar-lo, i en el mateix oli fer-hi el sofregit.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 38

Producte

Arròs BOMBA

111 ARRÒS CLARETA

Vegeu ARRÒS BULLIT (v. 106).

Elaboració

Es fa com l'arròs bullit, però se substitueix l'aigua per BROU DE PEIX (v. 216).

112 ARRÒS D'ÀNEC SALVATGE

1 ànec salvatge tallat
a trossos petits
360 g d'arròs
3 tomàquets
1 ceba
1 culleradeta
de pebre vermell
2 l d'aigua
Oli / Sal / Pebre

Per fer la picada:

Julivert / 1 gra d'all

Elaboració

En una cassola sofregiu amb oli els trossos d'ànec salats i empebrats, i reserveu-los.

A la mateixa cassola, feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets trossejats.

Quan el sofregit estigui fet, afegiu-hi el pebre vermell i l'ànec, remeneu-ho i mulleu-ho amb l'aigua.

Deixeu-ho coure fins que l'ànec quedi tou.

Procureu que quedi 1 l de caldo a la cassola i, sense que pari de bullir, tireu-hi l'arròs.

Deixeu-ho coure uns 18 minuts i rectifiqueu de sal i pebre.

Un moment abans d'acabar la cocció, afegiu-hi la picada.

Variacions

> S'hi pot afegir alguna verdura del temps.

> Aquest arròs es pot fer amb polla d'aigua (ARRÒS DE POLLA D'AIGUA), fotja (ARRÒS DE FOTJA) o becada (ARRÒS DE BECADA).

> L'arròs es pot fer més caldós posant-hi més aigua.

> Es poden afegir ametlles torrades a la picada.

113 ARRÒS D'ANXOVES

Vegeu ARRÒS A LA PIULA (87).

114 ARRÒS D'ORTIGUES DE MAR

400 g d'arròs
150 g d'ortigues
de mar ben netes
i escorregudes
2 tomàquets
1 ceba
1 pebrot vermell
1 l d'aigua
Oli / Sal

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb la ceba, el pebrot i els tomàquets, ben confitat.

Afegiu-hi l'arròs i doneu-hi uns quants tombs perquè agafi el gust del sofregit.

Banyeu-ho amb aigua bullent, saleu-ho i deixeu-ho bullir uns 18 minuts a foc moderat.

Quan faltin 5 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi les ortigues senceres prèviament salades.

115 ARRÒS DE BACALLÀ AMB VERDURES

360 g d'arròs
200 g de bacallà
esqueixat i dessalat
100 g de pèsols
4 carxofes
3 tomàquets madurs
2 grans d'all
1 ceba
¼ de coliflor
½ bròquil
1 l d'aigua / Oli

Per fer la picada:

Uns brins de safrà

1 gra d'all / Julivert

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb l'all, la ceba i el tomàquet.

Quan estigui ben confitat, afegiu-hi les verdures (menys els pèsols) i l'arròs.

Remeneu-ho a foc fort un parell de minuts i afegiu-hi l'aigua bullent.

Al cap d'un moment, afegiu-hi els pèsols i el bacallà ben escorregut.

Deixeu-ho coure uns 18 minuts i a l'últim moment afegiu-hi la picada.

Variacions

> Es pot fer amb altres verdures, segons la temporada.

> S'hi pot afegir la pell del bacallà escalivada o a la brasa.

Altres noms

ARRÒS DE L'HORT

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 39

116 ARRÒS DE BARRACA

400 g d'arròs
200 g d'anguila
100 g de fesols bullits
(mongetes seques)
½ col tallada a trossets
Aigua / Sal

Elaboració

En una cassola sofregiu la col amb l'oli uns 15 minuts.

Afegiu-hi l'anguila trossejada i sofregiu-ho 5 minuts més.

Tireu-hi l'arròs, remeneu-ho i afegiu-hi l'aigua bullent.

Saleu-ho. Ho deixeu-ho coure uns 18 minuts i a mitja cocció afegiu-hi les MONGETES BULLIDES (v. 702).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 40

117 ARRÒS DE BECADA

Vegeu ARRÒS D'ÀNEC SALVATGE (112).

118 ARRÒS DE BUGIES

Vegeu ARRÒS DE LLAGOSTA (128).

119 ARRÒS DE CABRA

400 g d'arròs
1 cabra de mar de 2 kg
2 grans d'all
2 tomàquets
1 ceba grossa
Sal / Pebre
Oli / Aigua

Elaboració

Talleu la cabra a trossos procurant no perdre els sucs.

En una cassola amb oli enrossiu els trossos de cabra.

Quan tinguin color daurat, retireu-los.

En el mateix oli feu el sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets. Quan el sofregit estigui fet, tireu-hi l'arròs, sofregiu-ho tot junt i mulleu-ho amb aigua calenta.

Al cap de 5 minuts tireu-hi la cabra, el suc recuperat, la sal i el pebre i deixeu-ho coure uns 15 minuts.

Variacions

> S'hi poden afegir pèsols.

> S'hi pot afegir una picada d'all i julivert.

> Es pot fer amb BROU DE PEIX (v. 216) en lloc de l'aigua.

> S'hi pot afegir una picada de nyora, alls i julivert.

> S'hi poden afegir els rims o ous de la cabra (v. ARRÒS DE CABRA AMB RIMS, 120).

Altres noms

ARRÒS DE CRANCA

120 ARRÒS DE CABRA AMB RIMS

Vegeu ARRÒS DE CABRA (119).

Elaboració

Es fa com l'ARRÒS DE CABRA, però, en aquest cas, és necessari que la cabra sigui ouada, ja que s'afegeixen els rims (ous de la cabra de mar) a l'arròs en el mateix moment que s'hi tiren els trossos de cabra.

Una altra opció és fer una picada amb els rims, all i julivert i afegir-ho quan faltin 5 minuts per acabar l'arròs.

121 ARRÒS DE CEC

Vegeu ARRÒS PARELLADA (149).

122 ARRÒS DE COLLS I PUNYS

Vegeu ARRÒS DE MENUTS (130).

123 ARRÒS DE COLOMÍ

400 g d'arròs
2 colomins
tallats a quarters
2 tomàquets ratllats
2 grans d'all trinxats
1 ceba trinxada
1 pebrot verd a tires
1 cullerada de
pebre vermell
2 l d'aigua
Oli / Sal

Elaboració

En una cassola amb un bon raig d'oli, fregiu els colomins salats i reserveu-los.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, els alls, el pebrot i els tomàquets.

Afegiu-hi els colomins i el pebre vermell i ràpidament cobriu-ho amb l'aigua.

Deixeu-ho bullir fins que els trossos de colomí s'hagin entendrit bé.

Procureu que quedi 1 l de caldo a la cassola i, sense que pari de bullir, tireu-hi l'arròs. Feu-ho coure uns 18 minuts, els primers 5 minuts a foc fort i després a foc moderat.

Variacions

> S'hi pot afegir ALLIOLI NEGAT (v. 22) per sobre.

> Es pot fer amb perdius en comptes de colomins (v. ARRÒS DE PERDIU, 135).

124 ARRÒS DE CONGRE

Vegeu ARRÒS DE MORENA (131).

125 ARRÒS DE CRANCA

Vegeu ARRÒS DE CABRA (119).

126 ARRÒS DE FOTJA

Vegeu ARRÒS D'ÀNEC SALVATGE (112).

127 ARRÒS DE L'HORT

Vegeu ARRÒS DE BACALLÀ AMB VERDURES (115).

128 ARRÒS DE LLAGOSTA

1 kg de llagostes
400 g d'arròs
4 tomàquets
4 grans d'all trinxats

1 pebrot vermell a daus
1"¼ l de BROU
DE PEIX (v. 216)
Oli
Un raig de brandi
Sal

Elaboració

Talleu les llagostes per la meitat, longitudinalment.

Recupereu amb una cullera el corall (contingut del cap de la llagosta), fregiu-lo i tritureu-lo.

En una cassola amb oli salteu les llagostes ja salades, flamegeu-les amb el brandi i reserveu-les.

A la mateixa cassola feu el sofregit ben confitat amb l'all, el pebrot i el tomàquet.

Afegiu-hi l'arròs i rossegeu-lo; després, aboqueu-hi el brou calent i el corall picat. Saleu-ho.

Deixeu-ho coure 18 minuts, els 5 primers a foc fort.

Quan faltin 5 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi la llagosta.

Variacions

> Aquest arròs es pot fer amb llamàntol o amb bugies (ARRÒS DE BUGIES).

129 ARRÒS DE MALALT

Vegeu ARRÒS BULLIT AMB LLUÇ (107).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 41

130 ARRÒS DE MENUTS

400 g d'arròs
100 g de pèsols
2 tomàquets madurs
1 ceba
1 pebrot vermell

Menuts de pollastre
cuits (colls, crestes,
puntes d'ala i pedrers)
1 l d'aigua
Oli / Sal

Per fer la picada:

1 gra d'all
Julivert
1 fetge de pollastre

Elaboració

En una cassola amb oli fregiu els menuts.

Afegiu-hi el pebrot vermell, la ceba i els tomàquets i feu un sofregit ben fosc. Afegiu-hi l'arròs, deixeu-ho rossejar un moment i tireu-hi l'aigua bullent. Afegiu-hi els pèsols i deixeu-ho coure a foc moderat uns 18 minuts. Als últims moments tireu-hi la picada.

Comentaris

Aquest arròs es feia el dia de Sant Esteve a Barcelona, amb els sobrants dels menuts del pollastre de l'escudella del dia de Nadal.

Variacions

> Per fer el plat es poden aprofitar els menuts, colls i punys de pollastre sobrants de l'escudella.

> S'hi poden afegir cama-secs.

> S'hi poden afegir trossos de pollastre i de conill.

Altres noms

ARRÒS A LA CATEDRAL

ARRÒS DE COLLS I PUNYS

131 ARRÒS DE MORENA

1 kg de morena
400 g d'arròs
3 grans d'all
1 tomàquet
1 cullerada de
pebre vermell

Julivert / Oli
Sal / Aigua

Elaboració

Piqueu els alls i el julivert amb el pebre vermell i el tomàquet. En una cassola amb l'oli roent, afegiu-hi la picada i remeneu-ho. Afegiu-hi l'aigua i, quan arrenqui el bull, tireu-hi l'arròs i a continuació els trossos de morena.

Deixeu-ho coure fins que l'arròs estigui cuit, uns 18 minuts.

Variacions

> Es pot fer amb congre (ARRÒS DE CONGRE).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

132 ARRÒS DE MUNTANYA

Vegeu ARRÒS A LA CASSOLA (80).

Elaboració

S'elabora de la mateixa manera que l'ARRÒS A LA CASSOLA, però s'hi afegeixen herbes aromàtiques i bolets segons temporada (carreroles, rossinyols, camagrocs…) un cop fet el sofregit.

133 ARRÒS DE PAGÈS

Vegeu ARRÒS A LA CASSOLA (80).

134 ARRÒS DE PEIX

Vegeu ARRÒS A LA CASSOLA DE PEIX (81).

135 ARRÒS DE PERDIU

Vegeu ARRÒS DE COLOMÍ (123).

Variacions

> Es poden cuinar uns bolets a part i afegir-los quan estigui fet el sofregit.

136 ARRÒS DE POLLA D'AIGUA

Vegeu ARRÒS D'ÀNEC SALVATGE (112).

137 ARRÒS DE SARDINES

400 g d'arròs
150 g de pèsols
24 sardines mitjanes
4 alls tendres
2 tomàquets madurs
1 ceba
1 l d'aigua / Oli

Per fer la picada:

Uns brins de safrà
Julivert / Sal

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets.

Quan el sofregit estigui concentrat, afegiu-hi l'arròs, barregeu-ho bé i afegiu-hi l'aigua bullent.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi els pèsols i la picada deixatada amb una mica d'aigua, i deixeu-ho coure.

Quan faltin 2 o 3 minuts per acabar la cocció, escampeu les sardines netes i salades per damunt de l'arròs.

Variacions

> Aquest arròs també es pot fer amb seitons (ARRÒS DE SEITÓ) o amb joells en comptes de sardines.

> Es pot fer amb BROU DE PEIX (v. 216) en lloc d'aigua.

> S'hi pot posar pebrot vermell o verd.

> Es pot fer amb alls secs en lloc d'alls tendres.

> S'hi pot afegir alguna hortalissa, com ara albergínia o carxofa.
> El podeu elaborar amb fideus o cintes en comptes d'arròs.
> També es pot fer amb anxoves confitades en comptes de sardines.

138 ARRÒS DE SEITÓ

Vegeu ARRÒS DE SARDINES (137).

139 ARRÒS DE SENYORET

Vegeu ARRÒS PARELLADA (149).

140 ARRÒS DE VINYA

Vegeu ARRÒS A LA CASSOLA (80).

141 ARRÒS DEL CALDO

Vegeu ARRÒS A BANDA (79).

142 ARRÒS DEL TROS

Vegeu ARRÒS A LA CASSOLA (80).

143 ARRÒS D'ANGUILA I CRANCS

600 g d'anguiles netes
½ kg de crancs
½ kg d'arròs
100 g de pèsols
3 grans d'all
1 ceba
1 pebrot vermell
1 cullerada sopera
de pebre vermell
1 l d'aigua
150 cl d'oli d'oliva

Julivert / Sal

Elaboració

En una paella amb l'oli calent sofregiu els crancs, la ceba, el pebrot, els alls i el julivert, tot tallat petit. Quan la ceba estigui daurada, afegiu-hi els pèsols, el pebre vermell i l'arròs. Remeneu-ho i tireu-hi l'aigua calenta. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi les anguiles trossejades i la sal.

Al cap de 15 minuts, apagueu el foc, tapeu-ho i deixeu-ho reposar 5 minuts.

Producte

Arròs MARISMA

144 ARRÒS FOSC DE L'EMPORDÀ

Vegeu ARRÒS NEGRE DE L'EMPORDÀ (148).

145 ARRÒS MAGRE

400 g d'arròs
8 filets d'anxova
dessalats / 2 tomàquets
madurs / 2 pebrots
vermells escalivats
i tallats a tires / 1 ceba
1 gra d'all / 1 l d'aigua
20 g de formatge sec
ratllat / Oli / Sal

Per fer la picada:

1 gra d'all / Julivert
Un grapadet
d'ametlles torrades

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb la ceba, els tomàquets i els alls.

Afegiu-hi el pebrot escalivat i l'arròs.

Remeneu-ho i banyeu-ho amb l’aigua bullent.

Deixeu-ho coure 5 minuts, afegiu-hi el formatge ratllat, col·loqueu-hi a sobre els filets d’anxova dessalats i la picada, i deixeu-ho coure 13 minuts més, aproximadament.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 42

146 ARRÒS MARINER

Vegeu ARRÒS A LA CASSOLA DE PEIX (81).

147 ARRÒS NEGRE

Vegeu ARRÒS AMB SÍPIA (102).

148 ARRÒS NEGRE DE L’EMPORDÀ

400 g d’arròs
150 g de calamars
100 g de musclos
100 g de costella de porc tallada petita
100 g de pollastre tallat petit
4 salsitxes tallades petites
4 gambes
4 escamarlans
3 tomàquets madurs
2 grans d’all
1 ceba
1 l d’aigua
Oli / Sal

Elaboració

En una cassola amb oli sofregiu la costella, el pollastre i les salsitxes, tot salat, i reserveu-ho.

A la mateixa cassola sofregiu els calamars, les gambes i els escamarlans, i reserveu-ho.

En el mateix oli feu un sofregit molt concentrat i fosc amb la ceba, els alls i els tomàquets.

Afegiu-hi la carn i els calamars, barregeu-ho tot i afegiu-hi l'arròs. Remeneu-ho, afegiu-hi l'aigua bullent i deixeu-ho coure uns 18 minuts.

Una estona abans d'acabar, afegiu-hi les gambes, els escamarlans i els musclos.

Variacions

> Es pot fer el mateix arròs sense el marisc, afegint-hi carxofes perquè quedi més negre.

Altres noms

ARRÒS BRUT, a Mallorca

ARRÒS FOSC DE L'EMPORDÀ

149 ARRÒS PARELLADA

360 g d'arròs
150 g de carn de pollastre tallada a daus
150 g de carn magra tallada a daus
150 g de salsitxes
100 g de pèsols
12 musclos
8 gambes
2 tomàquets madurs
1 calamar tallat
1 sípia neta i tallada
1 ceba
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
1 l d'aigua / Sal

Per fer la picada:

Uns brins de safrà
1 gra d'all / Julivert

Elaboració

En una paella amb oli salteu tota la carn fins que quedi ben rossa i reserveu-la.
En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, els alls, els pebrots i els tomàquets.
Un cop cuit el sofregit, afegiu-hi el calamar i la sípia.
A banda, netegeu i obriu els musclos al vapor i traieu-ne les closques.
Quan s'hagi evaporat l'aigua del calamar i la sípia, afegiu-hi la carn, l'arròs, els pèsols i remeneu-ho.
Afegiu-hi l'aigua bullent i la picada; saleu-ho.
Deixeu-ho coure un quart d'hora i repartiu-hi per sobre les gambes pelades i els musclos sense closca, i deixeu-ho 3 minuts més.

Variacions

> En comptes de pèsols hi podeu posar carxofa o mongeta tendra.

> En lloc d'aigua s'hi pot posar BROU DE CARN (v. 214) o BROU DE PEIX (v. 216).

Altres noms

ARRÒS A LA GANDULA

ARRÒS DE CEC

ARRÒS DE SENYORET

ARRÒS SENSE ENTREBANCS

ARRÒS SENSE FEINA

150 ARRÒS ROSSEJAT

240 g d'arròs
1 l de BROU DE PEIX
VERMELL (v. 217) / Oli

Elaboració

Rossegeu fort l'arròs en una paella amb oli. Un cop estigui ben rossejat, escorreu l'excés d'oli.
Banyeu-lo amb el brou bullent i deixeu-lo coure uns 16 minuts sense remenar. L'arròs ha de quedar sec i solt.

Variacions

> Es poden sofregir uns alls abans de fregir l'arròs.
> Es pot acompanyar d'ALLIOLI (v. 14).
> S'hi poden posar gambes, escamarlans o cloïsses.
> Es pot fer amb arròs llarg o fins i tot arròs vaporitzat.

151 ARRÒS SENSE ENTREBANCS

Vegeu ARRÒS PARELLADA (149).

152 ARRÒS SENSE FEINA

Vegeu ARRÒS PARELLADA (149).

153 ASMARRIS DE SARDINA

1 kg de sardines
4 tomàquets sencers
3 alls sencers
3 llesques de pa
Julivert
Uns brins de safrà
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

En una cassola amb oli fregiu els alls i reserveu-los.

En el mateix oli fregiu les llesques de pa, els tomàquets i el julivert, i reserveu-ho.

Piqueu els alls, el pa, el julivert, el safrà i els tomàquets.

Aboqueu-ho a la cassola, poseu-ho al punt de sal i deixeu-ho coure un moment.

Poseu-hi les sardines, una mica d'aigua i feu-ho coure fins que les sardines estiguin al punt.

Variacions

> Es poden afegir patates al guisat.

> Es poden afegir unes nyores a la picada.
> Es pot fer també una reducció de vi abans de posar-hi les sardines.
> També es pot cuinar amb seitó o amb verat.
> Es pot afegir un polsim de canyella en pols.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 43

154 ASMARRIS DE SEITÓ

Vegeu ASMARRIS DE SARDINA (153).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 44

Vegeu índex de peixos pàg. 478

155 ASMARRIS DE VERAT

Vegeu ASMARRIS DE SARDINA (153).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 45

Vegeu índex de peixos pàg. 478

156 AVELLANES GARAPINYADES

Vegeu AMETLLES GARAPINYADES (43).

B!

157 BACALLÀ A LA BLANQUI COLLONI

Vegeu BACALLÀ A LA GRANDI COLLONI (161).

158 BACALLÀ A LA BRANDI COLLONI

Vegeu BACALLÀ A LA GRANDI COLLONI 161).

159 BACALLÀ A LA CATALANA

800 g de bacallà
dessalat / 4 tomàquets
trinxats / 2 carxofes
2 cebes trinxades
2 OUS DURS (v. 745)
½ kg de patates
esbocinades
¼ kg de pèsols
1 fulla de llorer
Farina / Oli / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all / Uns brins
de safrà / Julivert

Elaboració

Enfarineu i fregiu el bacallà en una paella amb oli, i reserveu-lo.

Feu un sofregit amb la ceba, els tomàquets i el llorer.

Afegiu-hi aigua i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi les patates i els pèsols.

A mitja cocció de les patates, afegiu-hi el bacallà i les carxofes fregides.

En l'últim moment, afegiu-hi la picada i els ous durs.

Variacions

> També s'hi pot afegir TRUITA DE FARINA (v. 1.102).

> S'hi pot fer una reducció de vi blanc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 46

160 BACALLÀ A LA COLOMINA

Vegeu BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PINYONS (169).

Elaboració

Es fa com el BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PINYONS, però posant-hi ALLIOLI DE CODONY (v. 16) per sobre i gratinant-ho després.

161 BACALLÀ A LA GRANDI COLLONI

800 g de
bacallà dessalat
(preferiblement penca)
6 rovells d'ou
4 grans d'all
2 patates
Oli d'oliva

Elaboració

Fregiu lleugerament els alls en una paella amb oli d'oliva.

Coleu l'oli i reserveu els alls.

Escaldeu el bacallà i en la mateixa aigua bulliu les patates pelades i tallades a rodanxes.

Feu un allioli suau amb els alls i l'oli i aboqueu-lo en una cassola de terrissa a foc molt suau. Afegiu-hi el bacallà i les rodanxes de patata, i remeneu i aneu sacsejant la cassola fent moviments rotatoris fins a emulsionar el conjunt.

Tot seguit, afegiu-hi els rovells d'ou i continueu movent la cassola fins que tot estigui lligat.

Variacions

> Es poden confitar les patates en oli o llard en comptes de bullir-les.

> Es pot fer sense patata.

> Es pot fer com una brandada, però afegint-hi els rovells.

> Es pot tirar julivert picat damunt del plat acabat.

> Es poden afegir unes cullerades de l'aigua d'escaldar el bacallà a l'emulsió per tal d'alleugerir-la.
> Les patates es poden bullir amb pell.
> S'hi pot afegir una mica de llet tèbia.

Altres noms

BACALLÀ A LA BLANQUI COLLONI

BACALLÀ A LA BRANDI COLLONI

Productes

Patata BUFET BLANC

162 BACALLÀ A LA LLAUNA

800 g de bacallà dessalat
2 grans d'all tallats a làmines
1 got de vi blanc
1 cullerada de pebre vermell
Julivert
Farina
Oli

Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i poseu-lo en una llauna de forn.
En el mateix oli fregiu els alls, i quan estiguin rossos afegiu-hi el julivert picat, el pebre vermell i, immediatament, el vi.
Deixeu-ho bullir 5 minuts i tireu-ho per sobre del bacallà.
Poseu la llauna al forn uns quants minuts.

Variacions

> Es pot afegir tomàquet trinxat amb els alls.
> Es pot acompanyar de mongetes, cigrons o carxofes.
> Es pot substituir el vi blanc per vi ranci, o no posar-hi vi.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 47

163 BACALLÀ A LA LLEIDATANA

Vegeu BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PI NYONS (169).

Elaboració

Es fa igual que el BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PINYONS, però s'hi afegeix poma tallada a làmines molt fines.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 48

164 BACALLÀ A LA MANRESANA

800 g de bacallà remullat
1 kg de patates esbocinades
ALLIOLI DE CODONY (v. 16)
Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les patates i a mitja cocció afegiu-hi el bacallà.

Tapeu la cassola i deixeu que acabi de coure tot junt.

Escorreu el bacallà i les patates, i serviu-ho acompanyat amb l'allioli.

Variacions

> Es pot fer amb ALLIOLI DE POMA (v. 20) en comptes d'all i oli de codony.

165 BACALLÀ AL FORN

800 g de bacallà remullat
3 tomàquets a rodanxes / 2 cebes a rodanxes / ½ kg de patates a rodanxes
Farina / Oli / Sal

Elaboració

Fregiu el bacallà enfarinat i reserveu-lo.

Coeu les cebes, les patates i els tomàquets al forn amb un raig d'oli. Els últims 5 minuts afegiu-hi el bacallà.

166 BACALLÀ AMB AGREDOLÇ

4 talls de bacallà dessalat
4 cullerades de mel
4 cullerades de vinagre / Farina
Oli

Elaboració

Fregiu en una paella amb oli el bacallà dessalat i enfarinat.

Reserveu-lo en una cassola.

En el mateix oli afegiu-hi la mel, remeneu-ho per desfer-la i seguidament afegiu-hi el vinagre, procurant que no bulli i que es barregi molt bé amb la mel.

Aboqueu-ho sobre el bacallà i tapeu-ho.

167 BACALLÀ AMB BUNYOLS DE BRÒQUIL

800 g de bacallà dessalat
2 cebes trinxades
2 OUS DURS (v. 745)
½ bròquil / Farina
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

Uns brins de safrà
3 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
Julivert

Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i reserveu-lo.

Bulliu, enfarineu, fregiu el bròquil i reserveu-lo.

Feu un sofregit amb la ceba trinxada en una cassola amb oli, i quan estigui rossa afegiu-hi el bacallà, la picada i una mica d'aigua.

Deixeu-ho bullir tot junt i a l'últim moment afegiu-hi el bròquil i els ous durs.

Variacions

> El bròquil es pot arrebossar amb farina i ou.

168 BACALLÀ AMB CIGRONS

800 g de bacallà remullat
400 g de CIGRONS BULLITS (v. 345)
4 tomàquets
3 grans d'all
1 ceba trinxada
Pebre vermell
Farina / Julivert
Oli / Sal
Brou de bullir els cigrons

Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i reserveu-lo.

Feu un sofregit amb la ceba en una cassola amb oli, afegiu-hi els cigrons amb una mica de brou, poseu-hi el bacallà i deixeu-ho que cogui a foc lent una estona.

Proveu-ho i rectifiqueu-ho de sal, si cal.

A l'últim moment, escampeu-hi per sobre julivert picat.

Variacions

> Es pot fer amb MONGETES BULLIDES (v. 702) en comptes de cigrons: BACALLÀ AMB MONGETES.

> S'hi poden afegir uns OUS DURS (v. 745) al final.

Producte

Cigró MOLLAR

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 49

169 BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PINYONS

600 g de bacallà dessalat
1 kg d'espinacs
1 ceba trinxada
80 g de panses
80 g de pinyons
Farina / Sal
Oli / Aigua

Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i reserveu-lo.

Sofregiu la ceba en una cassola, afegiu-hi els espinacs i aneu-ho remenant fins que estiguin gairebé cuits.

Afegiu-hi les panses i els pinyons, col·loqueu el bacallà sobre els espinacs, afegiu-hi un raig d'aigua —si cal—, tapeu-ho i deixeu que s'acabi de coure tot junt.

Variacions

> A les Terres de Lleida hi posen poma tallada a làmines molt fines (BACALLÀ A LA LLEIDATANA, v. 163).

> S'hi poden afegir OUS DURS (v. 745).

> S'hi poden afegir prunes, a més dels pinyons i les panses.

> A vegades també s'hi posa TRUITA DE FARINA (v. 1.102).

> En lloc de ceba, s'hi pot posar all i julivert picat.

> Al final es pot gratinar amb MAIONESA (v. 664), ALLIOLI (v. 14) amb ou o ALLIOLI DE MEL (v. 17).

> També es pot gratinar amb ALLIOLI DE CODONY (v. 16) (v. BACALLÀ A LA COLOMINA, 160).

Altres noms

BACALLÀ DE QUARESMA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 50

170 BACALLÀ AMB FESOLS I FIDEUS

Vegeu FIDEUS AMB FLOR DE COL I ABADEJO (560).

171 BACALLÀ AMB FIDEUS

Vegeu FIDEUS AMB FLOR DE COL I ABADEJO (560).

172 BACALLÀ AMB LLENEGUES

800 g de bacallà
dessalat
½ kg de llenegues
2 tomàquets trinxats
1 ceba trinxada
1 gra d'all picat
1 copa de vi blanc
Julivert / Farina
Sal / Pebre / Oli

Per fer la picada:

1 gra d'all
Un grapadet d'ametlles
1 galeta / Julivert

Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i reserveu-lo.

Feu un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet en una cassola amb oli.

Afegiu-hi les llenegues, saleu-les una mica i deixeu-les coure.

Tireu-hi el vi blanc, deixeu-lo reduir i afegiu-hi una mica d'aigua, el bacallà i la picada.

Deixeu-ho coure a foc ben baix 5 minuts més.

Variacions

> S'hi poden afegir MONGETES BULLIDES (v. 702).

173 BACALLÀ AMB MEL

800 g de bacallà
dessalat / Oli

Per fer la pasta d'arrebossar:

150 g de farina
2 tasses de mel
Gotes d'aigua
per desfer la mel

Elaboració

Talleu a tires el bacallà ben escorregut.

Arrebosseu-lo amb la pasta i fregiu-lo en oli no gaire calent, fins que els trossos quedin rossos.

Variacions

> Es pot escaldar el bacallà, deixar-lo refredar perquè agafi cos, arrebossar-lo i fregir-lo.

174 BACALLÀ AMB MONGETES

Vegeu BACALLÀ AMB CIGRONS (168).

175 BACALLÀ AMB MUSSOLINA D'ALL

800 g de bacallà
dessalat
½ kg d'espinacs
4 cabeces d'alls
escalivats
MAIONESA (v. 664)
Oli / Sal

Elaboració

Salteu els espinacs en una paella i saleu-los.

Fregiu el bacallà o feu-lo a la brasa.

Per fer la mussolina, munteu la maionesa i afegiu-hi els alls escalivats, pelats i xafats.

En una plata que es pugui posar al forn, poseu-hi una capa d'espinacs i a sobre el bacallà. Cobriu-lo amb la mussolina d'all i poseu-ho a gratinar fins que quedi ben daurat.

Variacions

> S'hi poden posar bledes en lloc d'espinacs.

> S'hi pot posar SALSA DE TOMÀQUET (v. 964) a la base en lloc dels espinacs.

> Es poden afegir pinyons a la maionesa.

176 BACALLÀ AMB PANSES I OUS DURS EN SALSA BLANCA

800 g de bacallà dessalat
4 grans d'all
2 OUS DURS (v. 745)
80 g de panses remullades
Julivert / Farina
Sal / Oli / Aigua

Elaboració

Enfarineu i fregiu el bacallà.

Feu un sofregit amb l'all i el julivert en una cassola amb oli calent.

Afegiu-hi una cullerada de farina, barregeu-la amb el sofregit i sense parar de remenar aneu afegint-hi aigua fins que quedi una salsa amb textura de SALSA BEIXAMEL (v. 961).

Incorporeu-hi les panses remullades, el bacallà i els ous durs tallats a quarts.

Deixeu-ho coure 5 minuts a foc baix.

Variacions

> També s'hi poden posar pinyons.

177 BACALLÀ AMB PANSES I TRUITA DE FARINA

800 g de bacallà dessalat

4 tomàquets madurs
2 cebes
2 grans d’all
2 OUS DURS (v. 745)
80 g de panses
Julivert / Farina
Sal / Pebre / Oli
Aigua

Per fer la picada:

2 grans d’all
1 llesca de pa fregit
Safrà
Un grapadet d’ametlles

Elaboració

Enfarineu i fregiu el bacallà.

En el mateix oli, feu un sofregit amb la ceba, l’all, el tomàquet i el julivert.

A mig coure, incorporeu-hi les panses, prèviament remullades, i la picada.

Quan el sofregit estigui fet, afegiu-hi el bacallà, un raig d’aigua i els ous durs partits.

Deixeu-ho coure 5 minuts tot junt a foc baix.

Feu una TRUITA DE FARINA (v. 1.102) rodona amb la farina, l’aigua, la sal i el pebre, poseu-la sobre el bacallà i deixeu-ho 2 minuts més al foc.

Variacions

> La truita es pot partir a trossos abans d’afegir-la al bacallà.

> La farina de la truita pot ser de blat de moro.

> La truita es pot fer amb ous i farina.

> Es pot arrebossar el bacallà amb ou i farina, i de la resta fer-ne la truita amb all i julivert.

178 BACALLÀ AMB PATATES

600 g de bacallà dessalat
1 kg de patates tallades a rodanxes
1 ceba tallada a tires gruixudes
1 fulla de llorer
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Sal / Aigua

Elaboració

En una cassola bulliu la ceba, les patates i la fulla de llorer.

Quan falti poc per acabar la cocció de les patates, afegiu-hi el bacallà, i un parell de minuts abans d'acabar la cocció afegiu-hi l'allioli negat diluït amb suc de la cocció.

Variacions

> En lloc de bullir la ceba, es pot fer primer un sofregit amb ceba i tomàquet, afegir-hi les patates i continuar la recepta.

> Es pot substituir l'allioli per una picada d'all, julivert i ametlles.

> Es poden afegir ous durs al final de la cocció.

Productes:

Patata BUFET BLANC

179 BACALLÀ AMB SAMFAINA

800 g de bacallà dessalat
SAMFAINA (v. 971)
Oli / Farina / Aigua

Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo poca estona en oli molt calent i quan estigui mig cuit poseu-lo en una cassola.

Col·loqueu la samfaina damunt el bacallà, afegiu-hi una mica d'aigua i deixeu que acabi de coure tot junt.

Variacions

> En algunes comarques hi afegeixen olives.
> S’hi pot afegir un bitxo.
> Es pot arrebossar el bacallà amb farina i ou en lloc d’enfarinar-lo.

180 BACALLÀ AMB SUC

Vegeu ABADEJO AMB SUC (1).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 51

181 BACALLÀ AMB SUC I CIGRONS

Vegeu ABADEJO AMB SUC (1).

Elaboració

Es fa com l’ABADEJO AMB SUC, però hi afegirem 400 g de CIGRONS BULLITS (v. 345) en el moment d’afegir-hi el bacallà.

182 BACALLÀ AMB TRUITA AMB TRAMPA

Vegeu BACALLÀ AMB PANSES I TRUITA DE FARINA (177).

183 BACALLÀ DE QUARESMA

Vegeu BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PINYONS (169).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 52

184 BACALLÀ DELS SEGADORS

800 g de bacallà esqueixat dessalat
Oli

Per fer la picada:

6 grans d’all escalivats
1 culleradeta de pebre vermell / Un grapadet d’ametlles i avellanes

Elaboració

Feu la picada amb tots els ingredients i mescleu-la amb el bacallà ben escorregut.

Amaniu-ho finalment amb un bon raig d'oli.

185 BADOCS

Vegeu CRESPELLS DE FLOR DE CARBASSERA (454).

186 BALDANA AMB SAMFAINA

8 baldanes individuals
SAMFAINA (v. 971)
Oli

Elaboració

En una cassola fregiu les baldanes.

Afegiu-hi la samfaina i deixeu que cogui a foc lent tot junt una estona.

Variacions

> Es poden afegir olives verdes a la samfaina.

187 BARREJA DE BOLETS AMB BOTIFARRA

1 kg de bolets barrejats
1 botifarra blanca
tallada a rodanxes
1 botifarra negra
tallada a rodanxes
Oli / Sal / Pebre

Per fer la picada:

2 grans d'all
Julivert

Elaboració

Salteu les botifarres en una paella amb oli i reserveu-les.

En el mateix oli ofegueu els bolets nets, trossejats i salats.

Reincorporeu-hi les botifarres, afegiu-hi una picada d'all i julivert i deixeu que cogui una estona més tot junt.

Variacions

> En lloc de la picada s'hi pot posar ceba ofegada.

> Es pot fer amb botifarra esparracada.

> S'hi poden afegir pinyons.

> S'hi pot posar, a més, cansalada del coll.

> S'hi pot afegir llom a daus.

> S'hi pot afegir pa ratllat i gratinar-ho.

> Els bolets poden ser cames de perdiu, trompetes de la mort, rossinyols, fredolics, etc.

188 BARRETETS

Vegeu CAPSETES (277).

189 BECADA ROSTIDA

4 becades senceres
1 copa de vi ranci
Oli / Llard
Sal / Pebre

Elaboració

Poseu les becades salpebrades i enllardades o embolicades amb cansalada al forn calent amb oli fins q agafin color.

Regueu-les amb el vi ranci reduït i deixeu-les coure uns 5 minuts més, procurant deixar-les amb la carn rosada, sense passar-se de cocció.

190 BESUC AL FORN

1 besuc
d'aproximadament
1,5 kg
8 grans d'all
4 patates mitjanes

2 cebes
2 tomàquets madurs
½ llimona
Farigola / Romaní
Sal / Oli / Julivert

Elaboració

Netegeu el peix i feu-li uns tallets horitzontals al llom.

En una paella amb oli fregiu lleugerament les patates tallades a rodanxes i escampeu-les en una safata de forn.

Sofregiu la ceba tallada a la juliana juntament amb els alls i disposeu-ho damunt les patates.

Afegiu a la safata el tomàquet tallat a trossos i les herbes.

Col·loqueu el peix al damunt, saleu-lo i espremeu amb la mà la llimona per sobre el peix.

Tireu un bon raig d'oli d'oliva per damunt el peix i una copeta de vi blanc i enforneu-lo fins que estigui cuit.

Variacions

> Es pot posar una mica d'aigua o brou abans d'enfornar, o durant la cocció, si no hi ha prou suc.

> S'hi pot posar una branqueta de julivert.

> Es pot fer amb déntol (DÉNTOL AL FORN).

> Es pot fer amb gall de Sant Pere (GALL AL FORN).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 53

191 BESUC XAPAT A LA BRASA

4 besucs de ració
xapats (oberts pel mig)
Sal / Oli
Pebre vermell
Vinagre

Elaboració

Feu els besucs xapats i salats a la brasa.

Quan estiguin cuits, tireu-hi un raig d'oli d'oliva, un raig de vinagre i un polsim de pebre vermell.

Variacions

> Es pot coure el peix a la planxa.

> Es pot fer amb doblada (DOBLADA XAPADA A LA BRASA).

> Es pot fer amb orada (ORADA XAPADA A LA BRASA).

192 BISBALENC

200 g de sucre
100 g de CABELL D'ÀNGEL (v. 249)
100 g de pinyons
2 ous
1 placa de pasta fullada

Elaboració

Esteneu la massa sobre una safata de forn i poseu-hi al mig el cabell d'àngel.

Enrotlleu-la com un BRAÇ DE GITANO (v. 207).

Pinteu-ho amb ou batut deixatat amb aigua i cobriu-ho amb els pinyons i el sucre.

Coeu-ho al forn a 180º durant 35 minuts.

193 BISTEC A LA PLANXA

4 bistecs de vedella
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Poseu els bistecs sobre la planxa molt calenta i una mica untada amb oli. Quan estiguin cuits d'un costat gireu-los perquè es coguin de l'altre. Salpebreu-los a mitja cocció o al final, per no endurir la carn.

Variacions

> En comptes de vedella es pot preparar amb carn de bou o de cavall.

> Amb aquest tipus de cocció es poden fer moltes altres peces de carn planes.

194 BLAT PELAT A LA CASSOLA

350 g de blat pelat
100 g de costella de porc
100 g de cansalada
100 g de llom
2 tomàquets madurs
1 os de pernil
1 os d'espinada
1 ceba
1 gra d'all
1 pela de taronja seca
Llorer / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Feu bullir el blat amb l'os de pernil, l'os d'espinada i el llorer fins que estigui cuit.

Mentrestant, fregiu la costella de porc, el llom i la cansalada, tot tallat a trossos.

Un cop tot estigui ros, reserveu-ho.

En el mateix oli feu un sofregit concentrat amb la ceba, l'all, els tomàquets i la pell de taronja.

Afegiu-hi la carn i el blat, i remeneu-ho.

Cobriu-ho amb brou de coure el blat, rectifiqueu-ho de sal i pebre, i deixeu-ho coure fins que s'hagi begut quasi tot el líquid. Ha de quedar com un ARRÒS A LA CASSOLA (v. 80).

Variacions

> Es pot fer el sofregit sense tomàquet.

> Es pot aromatitzar amb altres herbes seques: sajolida, timó, etc.

> S'hi pot afegir pebre vermell.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 54

195 BLEDES AMB ALL

1,5 kg de bledes
4 grans d'all trinxats
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Renteu i talleu les bledes.

Bulliu-les amb aigua i sal i escorreu-les bé.

Fregiu els alls trinxats en una paella amb oli.

Afegiu-hi les bledes i deixeu-ho una estona tot junt perquè els sabors es barregin.

Producte

Bleda PENCA AMPLA

Vegeu índex de productes n. 6

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 55

196 BLEDES AMB CANSALADA

1,5 kg de bledes
150 g de cansalada
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Renteu i talleu les bledes.

Bulliu-les amb aigua i sal.

En una paella fregiu la cansalada tallada a daus.

Quan estigui enrossida, afegiu-hi les bledes escorregudes i deixeu-ho coure una estona tot junt.

197 BLEDES AMB GANYIMS

1 kg de bledes
200 g de MONGETES
BULLIDES (v. 702)

150 g de ganyims
esqueixats i dessalats
2 tomàquets
madurs ratllats
2 grans d'all trinxats
1 ceba gran trinxada
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Renteu i escaldeu les bledes tallades amb aigua i sal.

En una cassola amb oli, feu un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet.

Fregiu els ganyims i afegiu-los a la cassola juntament amb les bledes, les mongetes i part del seu caldo.

Deixeu-ho coure una estona tot junt.

Variacions

> En lloc de ganyims es pot fer amb bacallà.

> En lloc de mongetes s'hi poden posar patates o cigrons.

> Es pot acompanyar el plat amb una arengada fregida o a la brasa.

198 BOLETS DE SOCA AMB PATATES I CEBA TENDRA

1 kg de bolets de soca
1 kg de patates
tallades a rodanxes
4 grans d'all
tallats a làmines
3 cebes tendres
tallades a rodanxes
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

En una cassola amb oli calent fregiu els alls, les patates i la ceba tendra.

Afegiu-hi aigua i deixeu-ho coure.

A part, fregiu els bolets fins que quedin bastant fets.

Afegiu-los a la cassola, salpebreu-ho i deixeu-ho coure tot junt una estona.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 56

199 BONÍTOL AMB PATAQUES

1 kg de bonítol
½ kg de pataques
(patates)
2 grans d'all
1 copeta de
vi blanc sec
¼ l d'aigua
Pebre roig
Colorant
Oli / Sal

Elaboració

Saleu els talls de peix 2 hores abans de cuinar-los i re-serveu-los. Poseu oli en una cassola i, quan estigui roent, afegiu-hi el vi. Quan arrenqui el bull, poseu-hi els alls prèviament picats al morter i l'aigua freda. Afegiu-hi el pebre vermell, el colorant i les patates tallades a daus. Passats uns 15 minuts, afegiu-hi el bonítol trossejat i deixeu-ho coure uns 5 minuts més, fins que les patates estiguin cuites.

Proveu i rectifiqueu de sal.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 57

Producte

Patata KENNEBEC

Vegeu índex de productes n. 29

200 BORREGOS

400 g de farina
75 g de sucre
50 g de mantega
o margarina
50 g de llard
20 g de llevat premsat
15 cl de llet

1 ou
1 copa d'anís
1 culleradeta de comí
1 pell de llimona
ratllada

Elaboració

Desfeu el llevat amb una mica de llet calenta, afegiu-hi 100 g de farina i deixeu-ho llevar una estona.

Barregeu la resta de farina amb l'ou, la pell de llimona ratllada, la mantega, el llard, la resta de llet, el sucre, el comí i l'anís.

Treballeu-ho, afegiu-hi la massa llevada i pasteu-ho fins a aconseguir una massa compacta.

Partiu-ho en dues parts i feu-ne unes barres cilíndriques de 4 cm de diàmetre.

Deixeu-ho reposar una estona i poseu-ho a coure al forn a 180º uns 15 minuts.

Deixeu-ho refredar i talleu-ho a trossos de 2 cm de gruix.

Torreu els borregos ja partits uns 5 minuts al forn.

Variacions

> Es pot afegir matafaluga i coriandre a la massa.

Producte

Farina DE FORÇA

Vegeu índex de farines pàg. 477
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 58

201 BORREGOS MODERNISTES

4 ous
100 g de sucre
100 g de farina
1 pessic de comí
bullit previament
en una cullerada
sopera d'aigua

Elaboració

Munteu els rovell d'ou amb el sucre. Afegiu-hi de mica en mica les clares, l'aigua calenta i el comí. Afegiu-hi la farina.

Poseu-ho en un motlle allargat untat amb mantega i farina, i feu-ho coure al forn uns 30 minuts, escalfat prèviament a 180º.

Quan estigui fred feu-ne talls i torreu-los al forn.

Variacions

> S'hi pot afegir un raget de licor d'anís.

Producte

Farina FLUIXA

Vegeu índex de farines pàg. 477

202 BOTIFARRA AMB MONGETES

800 g de MONGETES
BULLIDES (v. 702)
4 botifarres crues
Oli / Sal

Elaboració

Feu les botifarres a la brasa o fregides.

Acompanyeu la botifarra amb les mongetes acabades de fer, escorregudes i encara calentes, i amaniu-les amb un bon raig d'oli d'oliva.

Variacions

> Es poden fregir les mongetes després de bullir-les amb una mica de cansalada.

> Es pot tirar una mica d'all i julivert per sobre les mongetes cuites.

> S'hi pot posar botifarra esparracada. En aquest cas és millor la botifarra de perol.

> Es pot acompanyar amb cansalada fregida.

Altres noms

MONGETES AMB BOTIFARRA

Producte

Mongeta GANXET

Vegeu índex de productes n. 26

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 59

203 BOTIFARRA AMB PERES

600 g de botifarra
8 peres pelades
i partides a quarts
Llard
Sucre
Aigua

Elaboració

En una cassola amb el llard rostiu les peres a foc lent.

Quan estiguin enrossides, afegiu-hi una mica de sucre i deixeu que caramel·litzi.

En una paella a part fregiu les botifarres, afegiu-les a la cassola de les peres i deixeu-ho coure tot junt una estona.

Afegiu-hi aigua si cal.

Deixeu-ho reposar abans de servir.

Producte

Pera VERDONZELLA

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 60

204 BOTIFARRA DOLÇA

600 g de botifarra
dolça
1 branca de canyella
1 pela de llimona
Garnatxa / Sal
Oli / Llard / Aigua

Elaboració

En una cassola amb l'oli i el llard enrossiu bé les botifarres.
Afegiu-hi després una branca de canyella, una pela de llimona, una mica de garnatxa i aigua calenta fins que gairebé les cobreixi.
Deixeu-ho coure a poc a poc fins que es beguin l'aigua.

Variacions

> Aquest plat es pot acompanyar amb poma (v. BOTIFARRA DOLÇA AMB POMA, 205).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 61

205 BOTIFARRA DOLÇA AMB POMA

Elaboració

Es fa com la BOTIFARRA DOLÇA (v. 204), però en el moment de tirar l'aigua s'hi afegeixen unes pomes pelades, sense llavors i tallades a quarts, que s'aniran estovant juntament amb les botifarres.

Producte

Poma DEL CIRI GROC

Vegeu índex de productes n. 1 (FRUITERS)

206 BOTIFARRES AMB VI

4 botifarres
2"½ dl de vi negre
Oli

Elaboració

Punxeu les botifarres i poseu-les en una paella antiadherent amb unes gotes d'oli.
Cobriu-les amb el vi i deixeu-les bullir fins que estiguin cuites, tombant-les a mitja cocció.
El vi ha de quedar totalment evaporat.

Variacions

> Es pot fer amb vi blanc, cava o cervesa.

> Es pot acompanyar de PURÉ DE PATATES (v. 917) o de poma.

> Es pot fer amb botifarres cuites i rodanxes de patates fregides fent capes i ruixat de vi blanc.

Producte

Patata KENNEBEC

Vegeu índex de productes n. 29

207 BRAÇ DE GITANO

200 g de farina
200 g de sucre
12 cl d'aigua
6 ous
½ kg de nata muntada
Sucre de llustre

Elaboració

Separeu les clares dels rovells.

Munteu els rovells d'ou amb la meitat del sucre. Afegiu-hi l'aigua de mica en mica fins que la massa dobli el volum.

Munteu les clares a punt de neu amb l'altra meitat del sucre.

Barregeu les clares amb els rovells amb compte.

Afegiu-hi la farina fins a aconseguir una massa llisa.

Poseu la massa en una mànega de pastisseria i esteneu-la sobre un paper vegetal fent diagonal.

Coeu la massa al forn fort durant 10 minuts.

Deixeu-la refredar tapada amb un drap humit.

Traieu el drap, cobriu-la amb la nata, enrotlleu-ho i poseu-hi sucre de llustre per sobre.

Variacions

> En comptes de nata s'hi pot posar crema o trufa.

> Es pot afegir aigua o almívar de fruites als rovells d'ou.

> Es pot posar llevat en pols a la farina.

Farina FLUIXA

Vegeu índex de farines pàg. 477

208 BRAÇ DE GITANO DE PATATA

1,5 kg de patates
2 pebrots vermells escalivats
2 OUS DURS (v. 745)
1 tassa de MAIONESA (v. 664)
1 llauna de tonyina en oli
100 g d'olives negres
Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les patates i feu-ne un puré.

Quan estigui fred, esteneu el puré sobre un drap humit o paper vegetal i aplaneu-lo fins que tingui un dit de gruix.

Poseu-hi al damunt la tonyina escorreguda i barrejada amb una mica de maionesa.

Enrotlleu-lo, ajudant-vos del drap o del paper, per formar un braç.

Cobriu-lo de maionesa i adorneu-lo amb l'ou dur tallat a rodanxes, el pebrot tallat a tires i les olives.

Variacions

> En el farciment també s'hi poden posar pèsols cuits, pebrot vermell escalivat i ou dur.

> El farciment pot ser de carn de vedella o de porc rostida.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 62

209 BRANDADA DE BACALLÀ

400 g de bacallà dessalat
30 cl d'oli
10 cl de llet
2 grans d'all

1 patata
Sal
Llorer

Elaboració

Fregiu lleugerament els alls amb l'oli i coleu-lo.

Escaldeu el bacallà i traieu-ne la pell i les espines.

A la mateixa aigua bulliu la patata i retireu-la.

Poseu el bacallà i la patata en una batedora elèctrica i aneu tirant-hi a poc a poc l'oli i la llet calenta.

Emulsioneu-ho tot plegat fins a lligar-ho com si fos una MAIONESA (v. 664).

Variacions

> Es pot fer sense patata.

> Es pot fer amb crema de llet en lloc de llet.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 63

210 BRÒQUIL AMB GALERES

Vegeu ARRÒS AMB GALERES I BRÒCUL (98).

211 BRÒQUIL ARREBOSSAT

Vegeu ALBERGÍNIES ARREBOSSADES (9).

Elaboració

Es fa com les ALBERGÍNIES ARREBOSSADES, però substituint l'albergínia per bròquil, prèviament bullit amb aigua i sal.

Producte

Bròquil VERD

Vegeu índex de productes n. 7
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 64

212 BROSSAT 1

Xerigot o sèrum
Aigua
10g d'herbacol

Elaboració

Poseu l'herbacol en remull 12 h amb aigua mineral just que cobreixi. Coleu-lo, aixafeu-lo en un morter i emboliqueu-lo en una gassa.

Poseu a escalfar el xerigot a 60° amb l'herbacol i l'aigua de remull.

Quan el brossat vagi pujant a la superfície recolliu-lo amb un colador.

Variacions

> Es pot fer bullir el xerigot amb unes gotes de vinagre o de llimona.

213 BROSSAT 2

Aigua
1 l de llet de cabra
o vaca
10 g d'herbacol

Elaboració

Bulliu la llet i deixeu-la fer tèbia. Trinxeu l'herbacol prèviament remullat i poseu-lo amb una mica d'aigua embolicat amb una gassa.

Seguidament aboqueu-lo a la llet i deixeu-lo reposar fins que qualli.

Ho escorreu amb un drap i tindreu el brossat.

Comentari

L'herbacol s'obté de la carxofera borda.

214 BROU DE CARN

Ossos de vedella
Pollastre o gallina
Vedella
Cebes / Pastanagues
Xirivies / Branca d'api
Nap / Porros
Aigua / Sal

Elaboració

Poseu una olla al foc amb les carns cobertes d'aigua freda.
Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc i desgreixeu el brou.
Al cap d'una hora aproximadament, afegiu-hi les verdures i deixeu-ho bullir una hora més.
Coleu-ho i deixeu-ho refredar.

Variacions

> S'hi poden posar ossos de porc i de xai.
> S'hi poden posar altres tipus de verdures.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 65

215 BROU DE GALLINA

Gallina
Ossos de pollastre escaldats
Ceba / Porros
Pastanagues
Api / Naps
Sal / Aigua

Elaboració

Poseu a bullir la gallina i els ossos de pollastre en una olla amb aigua freda.
Deixeu-ho bullir durant una hora, tot desgreixant-ho de tant en tant.
Afegiu-hi les verdures i deixeu-ho bullir una altra hora.
Saleu-ho i coleu-ho.

Variacions

> En comptes de gallina, es pot fer amb carcanades de gallina o de pollastre escaldades.
> També es pot fer només amb pollastre (BROU DE POLLASTRE).

216 BROU DE PEIX

Espines i cap de peix blanc

Cebes / Pastanagues
Porros / Api
Aigua

Elaboració

Poseu a bullir amb aigua freda el peix.

Quan arrenqui el bull, desescumeu i afegiu-hi les cebes, les pastanagues, els porros i l'api.

Deixeu-ho bullir uns 30 minuts.

Variacions

> S'hi poden afegir uns grans de pebre negre.
> Es pot fer només amb peix, sense verdures.
> S'hi pot afegir una fulla de llorer.
> S'hi pot fer una reducció de vi blanc.
> S'hi poden incorporar crancs, galeres i altres crustacis.

Altres noms

FUMET

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 66

217 BROU DE PEIX VERMELL

Cap i espines de peix blanc (rap, escórpora, lluç, llenguado, etc.)
3 tomàquets
2 grans d'all
1 ceba
1 got de vi blanc
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Feu un sofregit ben concentrat amb la ceba, l'all i els tomàquets.

Afegiu-hi les espines i el cap de peix i sofregiu-ho tot junt.

Mulleu-ho amb el vi i deixeu-lo reduir, afegiu-hi aigua i deixeu-ho bullir de 20 a 30 minuts.

Variacions

> S’hi poden afegir uns grans de pebre negre.
> S’hi pot afegir una fulla de llorer.
> S’hi poden afegir crancs, galeres i altres crustacis. Si és peix de carn dura és necessari allargar el temps de cocció.
> S’hi pot afegir pebre vermell.
> S’hi poden afegir altres tipus de verdures.
> En comptes de peix blanc es pot utilitzar morralla (v. BROU DE PELUT, 218).

218 BROU DE PELUT

Vegeu BROU DE PEIX VERMELL (217).

Elaboració

Es fa igual que el BROU DE PEIX VERMELL, però en comptes d’emprar caps de peixos blancs se sol utilitzar morralla (pixotes, rafets, betes, juriola...), peixos de roca (escórpora, aranya...) i algun crustaci (crancs, galeres...).

219 BROU DE POLLASTRE

Vegeu BROU DE GALLINA (215).

220 BROU DE VERDURES

Ceba / Pastanaga
Porro / Api / All
Nap / Xirivia
Julivert / Llorer
Sal / Aigua

Elaboració

Poseu a bullir totes les verdures a la vegada en aigua freda.

Deixeu-ho coure una mitja hora.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 67

221 BROU FOSC DE CARN

Ossos de vedella,
vaca, xai, pollastre,
ànec, colomí, etc.
Cebes / Porro
Pastanaga
Llorer / Farigola
Un raig de vi negre
Oli o llard / Aigua

Elaboració

Enrossiu els ossos amb oli o llard al forn.

A mig coure afegiu-hi les verdures, sofregiu-ho tot junt, mulleu-ho amb el vi i deixeu-lo reduir. Passeu-ho a una olla, afegiu-hi aigua freda i feu-ho bullir a foc baix 2 hores, escumant la superfície tot sovint fins que quedi un brou molt concentrat.

222 BROU I ESCORREGUT DE PERDIUS

2 perdius netes
i partides / 200 g de
CIGRONS BULLITS
(v. 345) / 100 g de
fideus / 100 g d'arròs
4 patates trossejades
¼ de col / Farina

Per fer la pilota:

250 g de carn picada
de porc / 1 ou
1 gra d'all picat
1 culleradeta de farina
de galeta / Julivert
trinxat / Sal / Pebre

Elaboració

Feu la pilota i arrebosseu-la amb la farina (v. ESCUDELLA I CARN D'OLLA, 506).

Bulliu les perdius amb aigua i sal.

Al cap d'1 hora aproximadament, afegiu-hi la pilota, les patates i la col, i deixeu-ho bullir uns 20 minuts.

A l'últim moment, afegiu-hi els cigrons i rectifiqueu-ho de sal.

Coleu el caldo i feu una sopa amb l'arròs i els fideus.

Primer se serveix la sopa i després l'escorregut de carn i vegetals.

223 BRUNYOLS

1 kg de farina
25 g de llevat premsat
300 g de sucre
30 g de matafaluga
30 g de celiandre
10 g de sal
7 ous
3 peles de llimona ratllades
10 cl d'anís
5 cl de llet / Oli

Elaboració

Desfeu el llevat en la llet tèbia.

Poseu la farina en un marbre formant un volcà i aneu-hi incorporant tots els ingredients, menys l'oli i 50 g de sucre.

Treballeu-ho una bona estona fins que la massa sigui elàstica i fina, de manera que en estirar-la no es trenqui.

Feu una bola amb la massa, poseu-la en un recipient, ta-peu-la amb un drap i deixeu-la reposar en un lloc temperat durant unes 2 hores, fins que dobli el volum.

Aneu agafant trossos de pasta i, amb els dits untats d'oli, doneu-hi forma rodona, feu-hi un forat al mig i aneu-los fregint en oli força calent.

Quan estiguin rossos d'un costat, gireu-los.

Escorreu els brunyols i empolvoreu-los amb sucre.

Variacions

> Un cop fets, els brunyols es poden ruixar amb anís o vi moscatell.
> Es pot infusionar la matafaluga i el celiandre.

Altres noms

BUNYOLS DE L'EMPORDÀ

BUNYOLS DE QUARESMA

Producte

Farina DE FORÇA

Vegeu índex de farines pàg. 477
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 68

224 BUFATS DEL VENDRELL

250 g de sucre
150 g d'avellanes torrades
125 g de farina
2 clares d'ou
25 g de bicarbonat
2 ous

Elaboració

En un recipient barregeu el sucre, les avellanes trinxades i les clares.

Després afegiu-hi la farina i el bicarbonat fins que quedi una massa no gaire compacta.

Esteneu la pasta i feu-ne quadradets no gaire grans.

Poseu-los en una safata, unteu-los amb els ous batuts i fornegeu-los a uns 180º.

Deixeu-los refredar.

225 BULL DE TONYINA AMB CARGOLS

500 g de bull de tonyina sec i gruixut

400 g de patates
esbocinades
200 g de mongetes
cuites (v. MONGETES
BULLIDES, 702)
100 cargols cuits
(v. CARGOLS A LA
CASSOLA, 289)
5 cl d'oli / 1 bitxo
o cirereta / Aigua / Sal

Per fer la picada:

50 g d'ametlles torrades
i pelades / La polpa de
6 nyores / 4 grans d'all

Elaboració

Deixeu el bull en remull a la nevera tota una nit.

Fregueu-lo a consciència amb un raspall fort, renteu-lo i talleu-lo a trossets de 2 cm x 1 cm.

Escaldeu el bull amb aigua bullent uns 5 minuts, escor-reu-lo i fregueu-lo fort amb les mans a raig d'aixeta;

repetiu l'operació fins que l'aigua d'escaldar el bull surti clara i neta.

Poseu una olla al foc amb l'oli i, quan estigui roent, aboqueu-hi la picada deixatada amb una mica més d'oli.

Sofregiu la picada durant un parell de minuts, remenant perquè no es cremi.

Mulleu-ho amb aigua i, quan comenci a bullir, poseu-hi els trossos de bull; tapeu-ho i deixeu-ho coure fins que el bull estigui tendre.

Afegiu-hi les patates, una mica de sal, el bitxo i els cargols.

Quan quedi poc perquè les patates estiguin cuites, poseu-hi les mongetes i remeneu sacsejant l'olla.

Rectifiqueu de sal i de picant.

Ha de quedar una salsa força lligada.

Variacions

> També es pot fer amb conill trossejat i menys bull.

> Es pot fer sense cargols.

226 BULLINADA

1,5 kg de peix (polla, pagell, mero...)
1 kg de patates
8 llesques de pa torrat
4 grans d'all
1 boleta de sagí enfarinat
Un pessic de pebre vermell o bitxo
Uns brins de safrà
Julivert
Sal / Oli

Elaboració

Escateu, buideu i talleu els peixos més grossos.

Poseu al fons del tupí el sagí ben aixafat, l'all i el julivert picats, una capa de patates esqueixades i, finalment, una capa de peix. Amaniu-ho amb sal i uns brins de safrà.

Alterneu aquestes capes fins que s'acabi el peix.

Tireu-hi aigua bullent fins a l'altura de l'última capa i feu-ho coure a foc viu uns 10 o 12 minuts. Quan arrenqui el bull, poseu-hi l'oli.

Serviu-ho molt calent en plats sopers, sobre les llesques de pa torrat i fregat amb all.

Variacions

> Es pot fer amb anguiles.

227 BUNYOLS

1 tassa d'oli
1 tassa d'aigua
La farina que admeti
Mel / Oli

Elaboració

Poseu 1 tassa d'oli en un recipient amb l'aigua bullent i remeneu-ho. Deixeu-ho refredar i afegiu-hi farina tot remenant sempre amb la mateixa mà fins a aconseguir una pasta que pugueu treballar bé.

Feu amb la pasta formes rodones i molt primes i fregiu-les amb abundant oli calent.

Ruixeu els bunyols amb mel quan surtin del foc.

Variacions

> En lloc de mel s'hi pot posar sucre.

> S'hi pot afegir matafaluga i coriandre, bullits prèviament amb aigua.

> Es pot aprofitar aquesta aigua per fer la pasta dels bunyols.

Producte

Farina DE FORÇA

228 BUNYOLS D'ALBERGÍNIA

2 albergínies
tallades a rodanxes
2 clares d'ou muntades
1 rovell d'ou
100 g de farina
Un raig d'aigua
Oli / Sal

Elaboració

Barregeu la farina, el rovell d'ou, l'aigua i unes gotes d'oli i sal, i treballeu la pasta fins que quedi sense grumolls i una mica espessa. Afegiu-hi les clares d'ou muntades.

Passeu cada tros d'albergínia per la pasta de bunyol i fregiu-lo en una paella amb oli calent.

Variacions

> Es pot fregir l'albergínia abans de posar-hi la pasta d'arrebossar.

Producte

Albergínia NEGRE PAÍS

Vegeu índex de productes n. 1

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 69

229 BUNYOLS D'AVELLANA

200 g d'avellanes
torrades / 150 g de sucre
40 g de farina de blat
de moro / 4 rovells
d'ou / ½ l de llet
Canyella
Pell de llimona

Per a l'arrebossat:

Ou / Farina / Oli

Per cobrir els bunyols:

Sucre / Canyella

Elaboració

Bulliu la llet amb les avellanes triturades, la canyella i la pell de llimona.

Barregeu els rovells d'ou amb el sucre i la farina de blat de moro desfeta.

Afegiu-hi la llet, poseu-ho al foc, i remeneu sense parar fins a obtenir una crema espessa.

Deixeu-la refredar i, seguidament, feu els bunyols, pas-seu-los per farina i ou batut i fregiu-los amb abundant oli calent fins que quedin ben rossos.

En treure'ls del foc, empolseu-hi sucre i canyella.

230 BUNYOLS DE BACALLÀ 1

250 g de bacallà
dessalat
125 g de farina
80 g de mantega
3 o 4 ous / All
Julivert / Sal
Aigua

Elaboració

Escaldeu el bacallà i escorreu-lo.

Escalfeu ¼ l d'aigua amb la mantega i un pessic de sal.

Quan bulli, aboqueu-hi de cop la farina sense parar de remenar fins que la massa faci una bola que es desenganxi de les parets del cassó.

Fora del foc, afegiu-hi els ous d'un en un tot remenant amb la cullera, amb cura de no afegir cap altre ou fins que el primer no estigui ben incorporat a la massa, que ha de quedar clara però no líquida.

Afegiu-hi el bacallà trinxat amb força all i julivert, picats.

Aneu agafant parts de la pasta i fregint-la en una paella fonda amb molt d'oli calent. Finalment, quan els bunyols estiguin rossos, poseu-los sobre un paper absorbent.

Variacions

> Podeu aprofitar l'aigua d'escaldar el bacallà per fer la pasta.

> En lloc d'aigua es pot fer la pasta amb llet.

> Es pot posar llard en lloc de mantega.

> Podeu omplir una mànega de pastisseria i anar tallant els bunyols amb unes tisores.

231 BUNYOLS DE BACALLÀ 2

200 g de bacallà dessalat
200 g de farina
20 cl de llet
2 ous
1 culleradeta de llevat en pols
All / Julivert
Sal / Oli

Elaboració

En un bol barregeu la farina, el llevat, la llet i els rovells d'ou. Feu una pasta en el morter o en una picadora amb el bacallà, l'all i el julivert trinxats, i afegiu-la al bol.

Munteu les clares d'ou a punt de neu i afegiu-les a la barreja anterior.
Feu porcions arrodonides de la massa i fregiu-les amb oli abundant i calent.
Escorreu els bunyols sobre un paper absorbent.

Variacions

> Es pot substituir part de la llet per cervesa.
> Podeu fer els bunyols amb una mànega de pastisseria i tallar la massa amb unes tisores sobre l'oli calent.

232 BUNYOLS DE CARBASSÓ

½ kg de carbassó
2 grans d'all
1 ou
1 sobre de gasosa
Farina / Sal / Oli

Elaboració

Talleu el carbassó sense pelar a daus petits, saleu-lo i poseu-lo a escórrer una estona.
Afegiu-hi els alls picats i remeneu-ho.
Barregeu l'ou, el sobre de gasosa, la farina i la sal fins que quedi una massa no gaire espessa.
Afegiu-hi el carbassó escorregut i barregeu-ho bé.
Aneu formant bunyols i fregiu-los en oli calent.

Variacions

> En lloc del sobre de gasosa s'hi pot posar sifó o un altre llevat en pols.

Producte

Carbassó CORREDOR
Vegeu índex de productes n. 11

233 BUNYOLS DE CARGOLS

1 kg de cargols grans
150 g de farina
20 cl de llet
4 grans d'all
1 ceba
Una mica de
llevat en pols
Julivert
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu els cargols segons la recepta de CARGOLS A LA CASSOLA (v. 289) i buideu-los. Feu un sofregit amb la ceba, els alls i el julivert. Afegiu-hi els cargols i remeneu-ho. Feu una pasta amb la farina, la llet i el llevat, i barregeu-hi els cargols amb el sofregit; rectifiqueu de sal. Fregiu els bunyols en una paella amb oli calent fins que quedin ben rossos i cruixents.

Variacions

> En comptes de llevat s'hi pot posar una mica de cervesa o de sifó.

234 BUNYOLS DE CERVELL

4 cervells de xai
Farina / Ou
Oli / Sal

Elaboració

Deixeu els cervells en remull en aigua freda una estona perquè perdin la sang. Feu la massa d'arrebossar amb la farina, l'ou i la sal. Talleu els cervells a trossos, passeu-los per la massa d'arrebossar i fregiu-los.

Variacions

> Es pot afegir un raig de llet a la massa.

> S'hi pot afegir una mica de llevat en pols.

> Es pot afegir clara muntada a la massa; d'aquesta manera els bunyols quedaran més esponjosos.

> Aquests bunyols també es poden fer amb cervell de vedella prèviament bullit.

Altres noms

CERVELLS DE XAI ARREBOSSATS

235 BUNYOLS DE CIGRONS

600 g de cigrons cuits
60 g de sucre
1 tassa de llet
1 ou
Canyella en pols
Pell de llimona ratllada
Un pessic de
llevat en pols / Oli

Per cobrir els bunyols:

100 g de sucre
20 g de canyella

Elaboració

Tritureu amb la batedora els cigrons cuits, la llet, l'ou, la canyella, la ratlladura de llimona i el sucre.

Afegiu-hi el llevat en pols i continueu remenant fins que quedi una massa homogènia i compacta.

Feu els bunyols i fregiu-los amb oli calent abundant, fins que es daurin bé.

A mesura que els tragueu de la paella, passeu-los de seguida en una barreja feta de sucre i canyella.

Variacions

> Es pot substituir el llevat en pols per bicarbonat.

236 BUNYOLS DE FIGUES

12 figues seques
2 ous

1 culleradeta
de matafaluga
Farina
Un pessic
de llevat químic
o un raig de sifó
Pell de llimona ratllada
Oli

Elaboració

Partiu les figues per la meitat, poseu-hi matafaluga al mig i torneu-les a tancar.

Feu la massa d'arrebossar amb la farina, els ous, el llevat i la ratlladura de llimona.

Arrebosseu les figues d'una en una amb la pasta i fregiu-les en oli calent. Empolseu-hi sucre.

Producte

Figa SAIOLA

Vegeu índex de productes n. 7 (FRUITERS)

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 70

237 BUNYOLS DE FLOR DE CARBASSERA

Vegeu CRESPELLS DE FLOR DE CARBASSERA (454).

238 BUNYOLS DE GENOLL

Vegeu ORELLETES (737).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 71

239 BUNYOLS DE L'EMPORDÀ

Vegeu BRUNYOLS (223).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 72

240 BUNYOLS DE PLÀTAN

200 g de farina
20 cl de llet
2 plàtans
2 ous
1 culleradeta
de llevat en pols
Sucre / Oli

Elaboració

Amb la farina, el llevat, els rovells i la llet feu una pasta i deixeu-la reposar una estona.

Munteu les clares a punt de neu i afegiu-les a la mescla anterior amb molt de compte.

Talleu el plàtan a rodanxes d'1 cm de gruix i incorporeu-les a la pasta.

Feu boles amb trossos de plàtan i pasta i fregiu-les.

Traieu els bunyols quan agafin color per tots els costats i empolseu-los amb força sucre.

Variacions

> En lloc de llevat en pols s'hi pot posar bicarbonat.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 73

241 BUNYOLS DE POMA

4 pomes tallades
a rodanxes
no gaire fines
200 g de farina
200 g de sucre
20 cl de llet
3 ous
2 culleradetes de llevat
Unes gotes d'anís
Oli

Elaboració

Feu una pasta amb la farina, la llet, el llevat, els rovells d'ou, l'anís i 150 g de sucre.

Deixeu-la reposar 30 minuts.

Afegiu-hi les clares a punt de neu.

Emboliqueu les rodanxes de poma amb la pasta i fregiu-les amb abundant oli calent.

Traieu els bunyols quan estiguin rossos i tireu-hi pel damunt el sucre restant.

Variacions

> Es pot afegir a la massa algun altre licor.

> També s'hi pot afegir pela de llimona ratllada.

> Es poden enfarinar les rodanxes abans de passar-les per la massa.

Producte

Poma MANYAGA

Vegeu índex de productes n. 1 (FRUITERS)

242 BUNYOLS DE PRUNA

8 prunes
2 ous
200 g de farina
200 g de sucre
Unes gotes d'anís
Oli

Elaboració

Traieu els pinyols de les prunes i talleu-les en 4 trossos.

Amaniu les prunes tallades amb unes gotes d'anís i deixeu-les reposar una estona.

Feu una massa amb la farina, els rovells d'ou, el sucre i una mica d'aigua.

Incorporeu-hi les clares muntades a punt de neu.

Emboliqueu els trossos de pruna d'un en un amb la pasta i fregiu-los en una paella amb oli ben calent fins que quedin rossos i cruixents.

Quan els tragueu del foc, empolseu-hi sucre.

Variacions

> Es poden fer amb qualsevol altra fruita.

Producte

Pruna CLÀUDIA

Vegeu índex de productes n. 5 (FRUITERS)

243 BUNYOLS DE QUARESMA

Vegeu BRUNYOLS (223).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 74

244 BUNYOLS DE SARDINES

8 sardines
2 grans d'all
150 g de farina
20 cl de llet
Llevat en pols
Julivert
Sal / Oli

Elaboració

Fregiu les sardines, escorreu-les i refredeu-les.

Separeu la carn de les espines, desfeu-la i barregeu-hi l'all i el julivert trinxats.

Feu una massa d'arrebossar amb la llet, el llevat, la farina i la sal.

Barregeu la massa amb les sardines desfetes.

Agafeu culleradetes de massa i fregiu-les amb oli calent.

Variacions

> Es pot fer també amb sobrants de sardines a la llauna o a la brasa.

Altres noms

CRESPELLS DE SARDINES

245 BUNYOLS DE SETMANA SANTA

Vegeu ORELLETES (737).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 75

246 BUNYOLS DE VENT

125 g de farina
80 g de mantega
4 ous
¼ l d'aigua
Un pessic de sal
Oli / Sucre

Elaboració

Feu bullir l'aigua amb la mantega i la sal.

Quan bulli, aboqueu-hi de cop la farina i remeneu-ho fins que es faci una bola de pasta que es desenganxi de les parets del recipient.

Fora del foc, remeneu-ho per tal que es refredi i agafi consistència.

Aneu-hi incorporant els ous d'un en un, sense deixar de remenar, fins que quedi una massa llisa.

Poseu la massa en una mànega, talleu porcions de pasta i tireu-les en oli abundant i calent. Traieu els bunyols quan agafin color i empolseu-los amb força sucre.

Variacions

> Es poden farcir de CREMA DE PASTISSERIA (v. 448).

Altres noms

CARAGIRATS

Producte

Farina DE FORÇA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 76

247 BURRETS FREGITS

Vegeu PEIX FREGIT (814).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

248 BUTXI DE TONYINA

1,5 kg de butxi
de tonyina
(fetge de tonyina)
1 kg de patates
Oli / Aigua
Vi blanc
Sal

Per fer la picada:

8 ametlles
8 avellanes
4 grans d'all
2 llesques de pa fregit
1 nyora
Julivert / Bitxo

Elaboració

Bulliu el butxi amb aigua i sal durant mitja hora.

Mentrestant, feu una picada amb l'all, el pa fregit, les ametlles, les avellanes, el julivert, el bitxo i la nyora.

Peleu les patates, talleu-les a daus, fregiu-les en una cassola amb oli, i quan estiguin daurades, afegiu-hi la picada i remeneu-ho. Després poseu-hi una copeta de vi i cobriu-ho amb aigua.

Quan arrenqui el bull, tireu-hi el fetge de tonyina tallat a trossos i deixeu que cogui tot junt fins que el suc quedi reduït.

249 CABELL D'ÀNGEL

2 kg de carbassa
de cabell d'àngel
1 kg de sucre
1 pela de llimona
ratllada / Aigua

Elaboració

Talleu la carbassa de cabell d'àngel a trossos i traieu-ne les llavors.

Feu bullir la carbassa amb aigua fins que estigui tova i escorreu-la.

En una cassola poseu la polpa de la carbassa, el sucre i la pela de llimona.

Feu-ho coure tot junt, tot remenant molt sovint perquè no s'enganxi, fins que agafi un color daurat.

Deixeu-ho refredar.

Variacions

> La carbassa es pot coure al forn partida per la meitat, en lloc de bullir-la.

> La proporció de carbassa i de sucre pot variar.

250 CABRA AMB CARGOLS

1,5 kg de cabra de mar
60 cargols
3 tomàquets ratllats
2 cebes tallades fines
½ copa de vi ranci
1 cullerada de farina
1 branca de canyella
Un raig d'anís sec
1 manat d'herbes:
llorer, farigola, julivert
Oli / Sal / Pebre

Per fer la picada:

2 grans d'all

1 llesca de pa
Un grapadet d'ametlles
i avellanes
Uns brins de safrà

Elaboració

Enganyeu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Feu un sofregit amb la ceba, els tomàquets, la canyella i el manat d'herbes.

Afegiu-hi la farina, remeneu-ho un parell de minuts, poseu-hi la cabra, els cargols i una mica d'aigua, i deixeu-ho que vagi coent.

Quan faltin 5 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi la picada deixatada amb el vi ranci i l'anís.

Variacions

> S'hi pot afegir conill, que ja estigui cuit, en el mateix moment que la picada.

> Es pot afegir una presa de xocolata negra a la picada.

> Es pot fer amb vi blanc en lloc de vi ranci.

> S'hi pot afegir allioli negat.

251 CABRIT AL FORN

1 kg de cabrit trossejat
3 cebes tallades
a la juliana
2 tomàquets madurs
tallats a quarts
2 alls sense pelar
1 copa de vi ranci
1 branca de canyella
Sal / Pebre
Farigola / Oli
Llard / Aigua

Elaboració

Enrossiu el cabrit salpebrat en una safata al forn amb oli i llard.

Afegiu-hi la ceba, el tomàquet, la branca de canyella, la farigola i els alls.

A mitja cocció, tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir.

Acabeu la cocció amb la safata del forn tapada.

Si cal, hi podeu afegir aigua.

Variacions

> Es pot aromatitzar amb menta, romaní, farigola i marialluïsa.

> Es pot passar la salsa per un colador abans de servir-ho.

> Es pot acompanyar de patates fregides o patates saltades amb all i julivert.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 77

252 CABRIT AMB MOIXERNONS

1 kg de cabrit trossejat
200 g de moixernons frescos
2 grans d'all trinxats
1 ceba tallada a la juliana
1 pebrot vermell tallat a daus petits
1 got de vi ranci
1 ou / Farina
Llorer / Sal / Pebre
Llard o oli / Julivert

Elaboració

Salpebreu el cabrit, enfarineu-lo, fregiu-lo en una cassola amb llard o oli i reserveu-lo.

En la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba, els alls, el llorer i el pebrot.

A banda, salteu els moixernons amb all i julivert.

Un cop cuit el sofregit, afegiu-hi el cabrit, tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir. Poseu-hi els moixernons i deixeu-ho coure tot junt amb la cassola tapada a foc lent fins que el cabrit estigui tou.

Variacions

> Es pot fer amb altres bolets.

253 CALAMANXINS AMB SUC

600 g de calamanxins
(calamarsons)
2 grans d'all
Vi ranci
Farina / Sal
BROU DE PELUT
(v. 218) / Oli

Elaboració

Netegeu els calamarsons.

Fregiu els alls a làmines en una paella amb oli fins que agafin color i afegiu-hi els calamarsons, un polsim de farina i remeneu-ho. Tot seguit poseu-hi un raget de vi ranci i saleu-ho.

Si veieu que hi falta líquid, poseu-hi una mica de BROU DE PELUT a mitja cocció.

Variacions

> Es pot fer també amb aigua mineral Vichy Catalan

254 CALAMANXINS FREGITS

Vegeu CALAMARSONS FREGITS (258).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 78

255 CALAMARS A LA ROMANA

400 g de calamars
grans sense potes
Ou / Farina

Oli / Sal

Elaboració

Netegeu els calamars i talleu-los a rodanxes.

Feu la massa d'arrebossar amb farina, ou i sal.

Arrebosseu les rodanxes amb la massa i fregiu-les en oli calent, procurant que quedin obertes i rosses.

Variacions

> Es pot afegir algun ingredient a la massa per fer-la més esponjosa: llevat en pols, sifó, etc.

> Les anelles o rodanxes es poden enfarinar, passar per ou batut i fregir.

> Es poden enfarinar lleugerament les rodanxes abans de passar-les pel arrebossat.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 79

256 CALAMARS A LA SITGETANA

1,25 kg de calamars
de potera petits
3 cebes tallades
a la juliana
2 fulles de llorer
1 copa de malvasia
de Sitges
Sal
Oli / Farina
Julivert / Aigua

Elaboració

Estofeu en una cassola a foc molt suau durant 1 hora la ceba i el llorer amb una mica d'oli, i afegiu-hi aigua si cal.

Netegeu els calamars, saleu-los, enfarineu-los i fregiu-los en una paella amb oli.

Escorreu-los i poseu-los a la cassola amb la ceba, i aboqueu-hi la copa de malvasia.

Deixeu-ho coure tot junt uns 10 minuts més.
Poseu-ho al punt de sal i empolseu-hi julivert trinxat.
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 80

257 CALAMARS FARCITS

8 calamars mitjans
500 g de carn
de porc picada
3 cebes trinxades
3 tomàquets ratllats
1 OU DUR (v. 745)
Un raig de vi blanc
Farina / Sal
Oli / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Julivert
Un grapadet
d'ametlles

Elaboració

Sofregiu una de les cebes en una cassola amb oli, afegiu-hi la carn picada, les potes i les aletes dels calamars picades i remeneu-ho mentre es va coent.

Al final de la cocció, poseu-hi l'ou dur trinxat.

Farciu els calamars amb aquesta barreja i tanqueu-los amb un escuradents.

Enfarineu-los, fregiu-los fins que s'enrosseixin i retireu-los.

En el mateix oli feu un sofregit amb les altres cebes i els tomàquets, tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir, poseu-hi els calamars i mulleu-ho amb aigua.

Deixeu que coguin a foc suau i, quan estiguin tous, afegiu-hi la picada i deixeu-los coure una estona més.

Variacions

> Els calamars es poden farcir amb la carn crua.

> Es poden farcir només amb les potes i les aletes del calamar i musclos.
> El farcit es pot espessir amb molla de pa remullada amb llet.
> Es poden afegir rovellons o una altra mena de bolets en el farciment.
> En lloc de vi blanc s'hi pot posar vi ranci.
> En comptes d'aigua es pot fer servir BROU DE PEIX (v. 216).
> Es poden acompanyar de bolets saltats amb all i julivert.
> Es poden acompanyar de verdures.

Si els calamars estan girats, després de farcir-los no caldrà lligar-los amb els escuradents.

258 CALAMARSONS FREGITS

1 kg de calamarsons
Farina / Sal / Oli

Elaboració

Netegeu bé els calamarsons, saleu-los i enfarineu-los lleugerament.

Amb oli abundant i calent, fregiu els calamarsons fins que agafin un color daurat.

Variacions

> S'hi pot posar una picada d'all i julivert per sobre quan es treuen del foc.

Altres noms

CALAMANXINS FREGITS

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 81

259 CALÇOTADA

60 calçots
SALSA DE CALÇOTS
(v. SALSA DE
ROMESCO, 963)

Elaboració

Prepareu els calçots i col·loqueu-los l'un al costat de l'altre en unes graelles.

Enceneu un foc de sarments i, quan la flamarada prengui, poseu-hi al damunt la graella fins que els calçots estiguin negrosos, primer per un costat i després per l'altre.

Traieu-los i emboliqueu-los en paper perquè s'acabin de coure bé.

Peleu-los i mengeu-los sucats amb la salsa.

Variacions

> Quan se n'han de coure molts, es poden preparar tallant les arrels i el sobrant de fulles verdes i enfilar-los amb un filferro per la part verda de les fulles. Així serà més pràctic posar-los a la flama i tombar-los.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 82

260 CALÇOTS ARREBOSSATS

Vegeu ALBERGÍNIES ARREBOSSADES (9).

Comentaris

Quan els calçots són prims, es tallen les arrels i es retira la primera fulla i la part verda.

Quan són més gruixuts, s'han d'escaldar prèviament 3 o 4 minuts, passar-los per la pasta i fregir-los amb oli calent i abundant.

Se serveixen amb SALSA DE CALÇOTS (v. SALSA DE ROMESCO, 963).

261 CANAMILLANA

Vegeu COL I PATATA AMB CANSALADA (388).

Comentaris

A la comarca d'Osona, afegeixen a la col i a la patata fredolics i rostillons tallats molt petits.

262 CANAMILLANA I BAIETÓ

Vegeu COL I PATATA AMB CANSALADA (388).

263 CANELONS

16 plaques
de canelons
200 g de cap
de *llomillo*
200 g de pollastre
100 g de jarret
de vedella
2 fetges de pollastre
2 grans d'all
1 ceba
1 tomàquet (optatiu)
1 got de vi blanc
Una branca
de canyella
SALSA BEIXAMEL
(v. 961)
Formatge ratllat
Mantega / Oli
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

En una olla amb aigua, sal i un raig d'oli bulliu les plaques de canelons.

Escorreu-les i esteneu-les sobre un drap humit.

Rostiu les carns salpebrades amb la canyella, els alls, la ceba i el tomàquet.

A mig rostir, afegiu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Coleu el suc, retireu la branca de canyella i passeu-ho tot per la màquina de trinxar.

Barregeu el farciment amb la beixamel i repartiu-lo per sobre les plaques de canelons.

Emboliqueu els canelons, poseu-los en una placa de forn untada amb mantega, cobriu-los amb beixamel i poseu-hi per sobre el formatge ratllat i unes boletes de mantega.

Poseu-los al forn a 180° durant 15 o 20 minuts per escalfar i gratinar.

Variacions

> Es pot afegir cervell de xai al farciment.

> Es pot afegir tòfona ratllada al farciment o directament per sobre els canelons gratinats.

> Es poden posar unes tires de salsa de tomàquet clàssica per sobre de la beixamel.

> Es pot afegir una mica de paté o foie-gras al farciment.

> Es pot variar el tipus i la proporció de les carns.

> Sovint es fa a partir de sobres de rostit i de carn d'olla.

> S'hi pot afegir lluç i sèpia ofegada.

Altres noms

CANELONS DE SANT ESTEVE

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 83

264 CANELONS A LA BARCELONINA

Vegeu CANELONS (263).

Variacions

> En els canelons a la barcelonina s'afegeix SALSA DE TOMÀQUET (v. 964) a la SALSA BEIXAMEL (v. 961).

265 CANELONS D'ESPINACS

1,5 kg d'espinacs
16 plaques de canelons
50 g de pernil salat
25 g de formatge rallat
Un grapadet de pinyons
Un grapadet de panses remullades
Mantega

SALSA BEIXAMEL
(v. 961)
Sal / Aigua

Elaboració

Netegeu i renteu els espinacs en dues o tres aigües i talleu-los a trossets. Fregiu el pernil i els pinyons en una paella i afegiu-hi els espinacs i les panses; saleu-ho.

Bulliu la pasta dels canelons, refredeu-la en aigua freda i eixugueu-la. Ompliu els canelons amb els espinacs.

Poseu els canelons en una safata untada amb oli o mantega, cobriu-los amb beixamel i formatge ratllat i gratineu-los al forn.

Variacions

> En lloc de beixamel s'hi pot posar SALSA DE TOMÀQUET (v. 964).

> Es pot afegir beixamel al farciment per lligar-ho una mica més.

Producte

Espinacs DE MUNTANYA

Vegeu índex de productes n. 21

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 84

266 CANELONS DE COL

1 col
250 g de retalls
de carn de porc
tallats a daus
250 g de pit
de pollastre
250 g de retalls
de carn de vedella
tallats a daus
2 cebes
2 tomàquets madurs
SALSA BEIXAMEL
(v. 961)
Formatge ratllat
Sal / Oli o mantega

Aigua

Elaboració

Rostiu la carn amb les cebes, els tomàquets i la sal.

Escorreu la carn i tritureu-la. Bulliu les fulles més tendres de la col en un recipient amb aigua i sal. Refredeu-les amb aigua freda i eixugueu-les sobre un tovalló.

Farciu cada fulla de col amb la carn picada i emboliqueu-la en forma de caneló. Poseu els canelons en una safata untada d'oli o mantega, cobriu-los amb la beixamel i gratineu-los amb formatge ratllat.

Variacions

> Es pot aprofitar la carn d'olla de l'escudella per preparar el farciment.

> Es pot afegir una mica de llet al farciment.

> Es poden aprofitar les fulles petites de la col per al farciment.

> Es pot posar una mica de beixamel en el farcit.

> Es pot aprofitar l'oli del rostit per fer la beixamel.

Producte

Col PELL DE GALÀPET

Vegeu índex de productes n. 16

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 85

267 CANELONS DE PEIX

16 plaques
de canelons
Formatge ratllat
Mantega / Aigua

Per fer el farciment:

200 g de llagostins
o gambes
200 g de rap o lluç
200 g de musclos
o cloïsses
1 got de vi blanc

1 ceba
Oli / Sal / Pebre
SALSA BEIXAMEL
(v. 961)

Per fer el farciment

Sofregiu la ceba tallada molt fina en una paella amb oli.

Talleu el peix a daus i afegiu-lo a la ceba. Poseu-hi també els musclos prèviament bullits. Deixeu-ho coure una mica, afegiu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Afegiu-hi salsa beixamel una mica espessa, salpebreu-ho i remeneu-ho.

Elaboració

Bulliu les plaques dels canelons amb aigua i sal. Escorreu-les i esteneu-les sobre un drap humit.

Repartiu el farciment sobre les plaques i emboliqueu-les.

Poseu els canelons en una placa de forn untada amb mantega, cobriu-los amb beixamel i per sobre poseu-hi el formatge ratllat.

Poseu-los al forn a 180º durant 10 o 15 minuts per escalfar i gratinar.

Variacions

> Es pot fer amb altres peixos.

268 CANELONS DE SANT ESTEVE

Vegeu CANELONS (263).

Comentaris

És un costum molt arrelat aprofitar les restes del rostit i de la carn d'olla de Nadal per fer aquests canelons.

269 CÀNEM I LLANA

Vegeu COL I PATATA AMB CANSALADA (388).

270 CANEMILLANA

Vegeu COL I PATATA AMB CANSALADA (388).

271 CANUTS

1 tassa d'oli
1 tassa de moscatell
20 g de matafaluga
200 g de sucre
Farina

Elaboració

Barregeu l'oli, el moscatell, el sucre i la matafaluga.

Afegiu-hi farina i pasteu-ho fins que quedi una massa ben fina i tova. Feu-ne boletes, aneu-les aplanant amb el corró i enrotlleu-les al voltant de canyetes o broquetes de fusta.

Fregiu els canuts amb oli abundant i calent.

En treure'ls del foc, passeu-los pel sucre i traieu les canyetes.

Variacions

> Es poden farcir de crema una vegada estiguin freds.

Producte

Farina MITJA FORÇA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 86

272 CAP DE CABRIT AL FORN

Vegeu CAP DE XAI AL FORN (274).

273 CAP DE VEDELLA AMB VINAGRETA

600 g de cap
de vedella cuit
VINAGRETA (v. 1.152)

Elaboració

Talleu el cap a daus petits i amaniu-lo amb la vinagreta per sobre.

Variacions

> A la vinagreta es pot afegir julivert, ceba, pastanaga, pebrot, api, etc., tot trinxat molt petit, deixant-ho macerar mitja hora amb el vinagre abans de posar-hi l'oli.

274 CAP DE XAI AL FORN

4 caps de xai sencers
4 tomàquets madurs
4 grans d'all
2 cebes tallades a tires
Julivert
Llorer / Pa ratllat
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Partiu els caps per la meitat, salpebreu-los, unteu-los amb oli i poseu-los a rostir al forn en una safata.

Quan estiguin daurats, afegiu-hi la ceba, el llorer i els tomàquets, i deixeu-ho rostir tot junt, regant els caps de tant en tant amb el suc de la cocció.

Cap al final de la cocció, escampeu-hi per sobre els alls i el julivert trinxats i barrejats amb el pa ratllat.

Torneu-ho a ruixar amb una mica d'oli i deixeu-ho al forn fins que els caps quedin daurats.

Variacions

> Es pot fer amb cap de cabrit (CAP DE CABRIT AL FORN).

> Es pot acompanyar amb ALLIOLI DE CODONY (v. 16).

> Es poden rostir els caps només amb una mica d'oli i just abans d'acabar la cocció pintar-los amb ALLIOLI (v. 14) i deixar-los gratinar un moment.

275 CAPIPOTA

2 potes de vedella
500 g de cap
de vedella cuit

4 tomàquets
2 cebes
Llorer
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Per fer la picada:

15 g de pinyons
2 grans d'all
1 copa de vi ranci
Julivert

Elaboració

Bulliu les potes de vedella amb aigua, ceba, llorer i sal.

Escorreu-les i deixeu-les refredar parcialment, desosseu-les i talleu-les a trossos no gaire grans.

En una cassola sofregiu les cebes i els tomàquets amb una mica d'oli. Afegiu-hi el cap tallat a daus, les potes i una mica d'aigua o brou de la cocció de les potes.

Afegiu-hi la picada deixatada amb el vi ranci i deixeu-ho coure tot junt una estona. Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> Es pot fer amb SAMFAINA (v. 971) en lloc del sofregit.

> S'hi poden afegir CIGRONS BULLITS (v. 345) al mateix moment que la picada i una mica de brou de la seva cocció.

> S'hi poden afegir carreretes.

276 CAPÓ FARCIT

Per a 8 persones:

1 capó
300 g de carn magra de porc
300 g de salsitxes
150 g de prunes remullades
100 g de pinyons

100 g d’orellanes remullades
2 cebes
2 tomàquets madurs
2 fulles de llorer
1 cabeça d’alls
1 branca de canyella
2 copes de vi blanc
1 copa de brandi
Sal / Pebre
Oli / Llard

Elaboració

Netegeu el capó i desosseu-lo per l’espatlla per retirar la carcanada. Salpebreu-lo per dins i per fora.

En una paella amb oli, fregiu la carn magra i les salsitxes tallades a daus.

Barregeu les carns cuites i els fruits secs.

Farciu el capó amb aquesta barreja i cosiu-lo per l’espatlla per donar-li la forma original.

Enrossiu el capó per tots els costats en una cassola prou gran i fonda i de fons gruixut, amb oli i llard.

Poseu-hi les cebes tallades a quarts, els alls sencers i els tomàquets a quarts. Un cop tot hagi pres color, afegiu-hi el llorer, la canyella, el brandi i el vi.

Tapeu-ho i deixeu-ho coure un parell d’hores, tot regant, de tant en tant, el capó amb salsa de la cocció.

Serviu-lo sencer amb la salsa a part.

Variacions

> Es pot afegir al farciment una poma, tallada o sencera, que tapi l’orifici de darrere del capó.

> Es pot afegir tòfona al farciment.

> Es pot adaptar aquesta recepta a altres aus, com ara pollastre (POLLASTRE FARCIT), pularda, pintada o gall dindi (v. GALL DINDI FARCIT, 586), però canviarà el temps de cocció.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 87

277 CAPSETES

500 g d'ametllons
400 g de sucre
6 clares d'ou
Aigua

Elaboració

Bateu les clares i el sucre fins que facin un fil brillant.

Escaldeu i peleu els ametllons, torreu-los i talleu-los a trossos.

Barregeu-ho amb les clares i ompliu fins a la meitat uns motlles rectangulars.

Poseu-los al forn fort i, quan vegeu que han pujat i canvien de color, traieu-los.

Variacions

> En comptes d'ametllons es poden fer servir ametlles torrades, que es piquen i es barregen amb la clara i el sucre.

> S'hi pot afegir coco ratllat.

> En comptes de clares es poden fer servir rovells (CAPSETES DE ROVELL).

Altres noms

AMMEL·LATS

BARRETETS

CAPSETES D'AMETLLA

CAPSETES D'AMETLLA I CLARA

CAPSETES D'AMETLLA MÒLTA

CÓCS D'AMETLLA

278 CAPSETES D'AMETLLA

Vegeu CAPSETES (277).

279 CAPSETES D'AMETLLA I CLARA

Vegeu CAPSETES (277).

280 CAPSETES D'AMETLLA MÒLTA

Vegeu CAPSETES (277).

281 CAPSETES DE ROVELL

Vegeu CAPSETES (277).

282 CARAGIRATS

Vegeu BUNYOLS DE VENT (246).

283 CARAGOLINES AMB VINAGRETA

Caragolines
Herbes aromàtiques
Sal / Aigua
Uns grans de pebre
VINAGRETA (v. 1.152)

Elaboració

Renteu les caragolines en unes quantes aigües.

Bulliu-les amb aigua, herbes aromàtiques, sal i pebre en gra.

Escorreu-les i serviu-les acompanyades de la vinagreta.

Variacions

> Es poden acompanyar de SALSA DE ROMESCO (v. 963), ALLIOLI (v. 14) o VINAGRETA DE TOMÀQUET (v. 1.153).

Altres noms

CARGOLS RATLLATS AMB VINAGRETA

284 CARBASSONS ARREBOSSATS

Vegeu ALBERGÍNIES ARREBOSSADES (9).

285 CARGOLADA DE BACALLÀ AMB PATATES

600 g de bacallà dessalat / 1 kg de cargols bullits (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289)
4 tomàquets ratllats
3 grans d'all picats
2 OUS DURS (v. 745) tallats a quarts
2 cebes trinxades
½ kg de patates tallades a daus
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Aigua / Oli / Sal

Elaboració

Enfarineu i fregiu lleugerament el bacallà amb oli ben calent.

En el mateix oli feu un sofregit amb les cebes, els alls i els tomàquets.

Afegiu-hi les patates i aigua que les cobreixi, i a mitja cocció tireu-hi els cargols, els ous durs i el bacallà.

Deixeu-ho coure tot junt i, al final, afegiu-hi l'allioli negat amb el suc de la cocció.

286 CARGOLINS AMB SAMFAINA

800 g de cargolins
SAMFAINA (v. 971)
Aigua / Sal

Elaboració

Renteu i feu bullir els cargolins fins que trenqui el bull i escorreu-los.

Afegiu-los a la samfaina i deixeu que cogui una estona tot junt.

287 CARGOLS A L'ESTIL DE BOADA

1 kg de cargols
125 g de cansalada viada / 125 g de pernil tallat a daus
100 g de botifarra blanca tallada petita
100 g de pinyons
2 rovells d'ou
1 cullerada de farina
Menta fresca / Oli
Pebre / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

En una cassola amb oli fregiu la cansalada, el pernil i la botifarra. Afegiu-hi els cargols, la sal, el pebre, la menta i la farina. Sofregiu-ho bé durant uns quants minuts i afegiu-hi els pinyons. Mulleu-ho amb aigua i deixeu-ho coure a foc baix uns 20 minuts amb la cassola tapada. Apagueu el foc i afegiu-hi els rovells d'ou deixatats amb una mica d'aigua freda. Sacsegeu bé la cassola perquè la salsa es vagi lligant amb els rovells. Ha de quedar una salsa bastant espessa.

288 CARGOLS A LA BRUTESCA

1,5 kg de cargols
Sal gruixuda
VINAGRETA DE TOMÀQUET (v. 1.153)
ALLIOLI (v. 14)

Elaboració

Sobre una llauna gran o, si no, sobre teules grans, com més planes millor, poseu-hi una capa de sal gruixuda i al damunt els cargols bocaterrosos.

Poseu-hi per damunt un bon gruix de palla.

Caleu foc a la palla i espereu que s'hagi cremat totalment.

Venteu les cendres i ja podeu menjar els cargols sucats en allioli o en vinagreta de tomàquet.

289 CARGOLS A LA CASSOLA

1 kg de cargols
200 g de costella de porc tallada petita
200 g de conill tallat a trossets / 200 g de pernil tallat a daus / 200 g de llonganissa tallada petita
4 grans d'all trinxats
2 tomàquets tallats a quarts / 1 ceba a daus
1 pebrot verd tallat a daus / 1 pebrot vermell tallat a tires / Herbes aromàtiques: llorer, timó, fonoll, sajolida, menta / Oli / Llard
Sal / Pebre / Aigua

Per preparar els cargols

Feu dejunar els cargols una setmana.

Renteu-los amb aigua, sal i vinagre força vegades i poseu-los en una olla al foc amb aigua freda fins que bullin.

Escorreu-los i bulliu-los amb aigua neta i les herbes aromàtiques de 30 a 40 minuts. Escorreu-los i reserveu-los.

Elaboració

A part, en una cassola amb l'oli i el llard, fregiu la costella i el conill.

Afegiu-hi la ceba, els alls i la resta de les verdures.

Quan les verdures estiguin gairebé cuites, afegiu-hi la llonganissa, el pernil i els cargols, i cobriu-ho amb aigua.

Poseu-hi sal i pebre i deixeu-ho coure una estona tot junt.

Variacions

> S'hi pot afegir xoriço o altres embotits.
> S'hi poden afegir pinyons o una picada.
> Les verdures poden variar segons la temporada.

290 CARGOLS A LA CATXIPANDA

1 kg de cargols
½ kg de patates
4 talls de llonganissa confitada
4 talls de llom confitat
3 tomàquets madurs a quarts
3 grans d'all
2 albergínies a trossos grans
1 ceba tallada a trossos grans
1 pebrot vermell a tires
½ bitxo / Llorer
Oli del confitat
Pebre / Sal / Aigua

Elaboració

Prepareu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Poseu oli del confitat en una cassola per fer un sofregit amb la ceba, l'albergínia, el pebrot, el bitxo, el llorer i els alls.

A mitja cocció, afegiu-hi el tomàquet, els cargols, pebre, sal i aigua.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi les patates i les carns i deixeu-ho coure fins que les patates estiguin cuites.

Variacions

> Es pot fer amb carns sense confitar.
> Es pot fer amb oli d'oliva.

291 CARGOLS A LA GORMANDA

1,5 kg de cargols

4 grans d'all
2 cullerades de farina
1 bitxo
Llorer / Julivert
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Poseu el llorer, el bitxo, els alls trinxats i els cargols en una cassola amb oli.

Quan estigui tot ben sofregit, tireu-hi la farina, el pebre i la sal.

Deixeu-ho coure lentament, de 20 a 30 minuts, sense parar de remenar, fins que la farina, amb la sal i el pebre, formi una capa a l'entorn dels cargols.

Variacions

> Es pot començar el guisat amb un sofregit de ceba i tomàquet.

> S'hi poden afegir trossos de pernil.

> Es poden bullir els cargols a part i afegir-los al sofregit.

> Es poden flamejar els cargols amb conyac abans de posar-hi la farina.

Altres noms

CARGOLS LLEPATS

292 CARGOLS A LA LLAUNA

1,5 kg de cargols
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Traieu el tel dels cargols i poseu-los cap per amunt en una llauna amb sal, pebre i oli.

Col·loqueu la llauna sobre el foc o al forn a fi que vagin coent lentament.

Variacions

> Hi ha qui, quan els cargols treuen la bava, hi torna a posar sal, pebre i oli.

> S’hi pot posar pebre vermell.

> S’hi poden afegir herbes picades per sobre (romaní, farigola, orenga, etc.).

> S’hi pot afegir una picada d’all i julivert.

> Es poden flamejar amb conyac.

> Es poden acompanyar amb ALLIOLI (v. 14), SALSA DE ROMESCO (v. 963), VINAGRETA DE TOMÀQUET (v. 1.153), VINA-GRETA (v. 1.152) de sal i pebre, VINAGRETA de pebre vermell dolç, o faves bullides, desgranades i escorregudes.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 88

293 CARGOLS A LA PETARRELLADA

1,5 kg de cargols
Sal

Elaboració

Traieu l’opercle (tel) dels cargols i poseu-los cap per amunt en una llauna amb sal.

Col·loqueu un bon gruix de palla pel damunt i enceneu-la, a fi que els cargols vagin coent.

Variacions

> Es poden acompanyar de vinagreta (v.1.152).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 89

294 CARGOLS AMB ALLIOLI GRATINATS

1 kg de cargols
125 g de cansalada viada / 125 g de pernil tallat a daus
125 g de botifarra blanca / 7 cullerades

d'ALLIOLI (v. 14)
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Fregiu la cansalada, el pernil i la botifarra en una cassola amb oli. Remeneu-ho, afegiu-hi els cargols, la sal i el pebre, i sofregiu-ho una estona.

Mulleu-ho amb aigua i deixeu-ho coure a foc baix uns 30 minuts amb la cassola tapada.

Quan els cargols estiguin cuits, afegiu-hi l'allioli i gratineu-ho al forn.

295 CARGOLS AMB BACALLÀ

1 kg de cargols
200 g de bacallà esqueixat, dessalat
3 tomàquets madurs ratllats
2 cebes trinxades
2 grans d'all trinxats

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Feu el sofregit amb la ceba, el tomàquet i els alls en una cassola.

Afegiu-hi els cargols juntament amb el bacallà ben escorregut. Deixeu que tot faci xup-xup uns quants minuts.

Variacions

> Es pot fer amb tonyina salada en lloc de bacallà.

296 CARGOLS AMB FAVES

1 kg de cargols
250 g de faves desgranades
Sal
ALLIOLI (v. 14)

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Bulliu les faves amb aigua i sal.

Serviu les faves escorregudes en una plata, els cargols escorreguts en una altra i, al costat, l'allioli.

Variacions

> En comptes d'allioli es poden menjar amb VINAGRETA (v. 1.152), MAIONESA (v. 664) o SALSA DE ROMESCO (v. 963).

> Aquest plat es menja picant faves i cargols, i sucant-los tot seguit en la salsa.

297 CARGOLS AMB PERNIL I OU DUR

1 kg de cargols
200 g de pernil
1 cabeça d'alls
4 tomàquets madurs ratllats
2 cebes trinxades
1 manat d'herbes: sajolida, fonoll, farigola...
Oli / Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
2 OUS DURS (v. 745)

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets en una cassola amb oli a foc suau.

Afegiu-hi el pernil tallat a trossets, els cargols, el manat d'herbes i aigua.

Deixeu-ho coure uns 20 minuts tot junt.

Quan faltin 5 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi la picada i deixeu-ho acabar de coure molt lentament.

298 CARGOLS AMB SAMFAINA

1 kg de cargols
SAMFAINA (v. 971)

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Barregeu els cargols, escorreguts, amb la samfaina en una cassola i deixeu-ho coure tot junt uns 15 minuts.

299 CARGOLS AMB TRUMFES

1 kg de cargols
1 kg de trumfes
(patates)
2 cebes trinxades
1 os de pernil
Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

Uns brins de safrà
Un grapadet d'ametlles
Julivert

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Sofregiu la ceba en una cassola amb oli, afegiu-hi les patates trossejades i remeneu-ho tot junt.

Salpebreu-ho i afegiu-hi els cargols, l'os de pernil i aigua.

Deixeu que cogui tot junt i, una mica abans d'acabar la cocció de les patates, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica de suc de la cassola.

300 CARGOLS AMB VINAGRETA

1,5 kg de cargols
VINAGRETA (v. 1.152)

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Serviu els cargols acabats de bullir amb el bol de la vinagreta a part.

Variacions

> Els cargols es poden sucar també en ALLIOLI (v. 14), ALLIOLI DE CODONY (v. 16), ALLIOLI DE POMA (v. 20), VINAGRETA DE TOMÀQUET (v. 1.153) o SALSA DE ROMESCO (v. 963).

Altres noms

CARGOLS SUCANT

301 CARGOLS DE MAR

1 kg de cargols de mar
Pebre negre en gra
Llorer / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu 15 minuts els cargols amb aigua, força sal, uns grans de pebre negre i el llorer; escorreu-los i serviu-los.

Variacions

> Es poden bullir amb aigua de mar.

302 CARGOLS DOLÇOS I COENTS AMB CONILL

Vegeu CARGOLS DOLÇOS I PICANTS (303).

303 CARGOLS DOLÇOS I PICANTS

1 kg de cargols
100 g de cansalada
tallada a daus
100 g de salsitxa
tallada petita

100 g de pernil
tallat petit
1 ceba trinxada
3 grans d'all trinxats
2 tomàquets
madurs ratllats
1 bitxo
1 cullerada de farina
1 got de moscatell
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Julivert
Un grapadet
d'avellanes

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Sofregiu la cansalada, el pernil i les salsitxes en una cassola amb molt poc oli, i reserveu-ho.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, l'all, el tomàquet i el bitxo.

Quan estigui ben fet, afegiu-hi una cullerada de farina, remeneu-ho, deixeu-ho coure uns instants, afegiu-hi el moscatell i deixeu-ho reduir.

Mulleu-ho amb l'aigua de bullir els cargols.

Afegiu-hi els cargols i deixeu-ho coure uns 10 minuts més aproximadament.

Incorporeu-hi la picada i la carn, i acabeu-ho de coure 5 minuts més.

Variacions

> S'hi pot posar conill en comptes de la cansalada i la salsitxa (CARGOLS DOLÇOS I COENTS AMB CONILL).

> Es poden fer sense la carn de porc.

> S'hi pot afegir un raig d'anís al final de la cocció.

> Es pot lligar amb pa ratllat, pa fregit o galetes en lloc de farina.

> Es pot afegir safrà a la picada.

> Es pot afegir xocolata negra a la picada.

304 CARGOLS GUISATS AMB CONFITAT DE PORC I CONILL

1 kg de cargols
½ conill tallat a trossos
200 g de llonganissa confitada
2 cebes trinxades
1 tomàquet madur ratllat
1 pebrot verd trinxat
1 copa de vi ranci
2 cullerades de farina
Sal / Pebre
Oli / Aigua

Elaboració

Bulliu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289).

Rostiu els talls de conill i la llonganissa confitada en una cassola amb poc oli.

Afegiu-hi la ceba, el tomàquet i el pebrot verd i deixeu-ho sofregir 15 minuts.

Afegiu-hi la farina, remeneu-ho. Afegiu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir.

Afegiu-hi aigua i deixeu-ho coure fins que el conill estigui ben tou.

Una estona abans d'acabar el guisat, afegiu-hi els cargols i deixeu que acabi de coure lentament.

305 CARGOLS LLEPATS

Vegeu CARGOLS A LA GORMANDA (291).

306 CARGOLS RATLLATS AMB VINAGRETA

Vegeu CARAGOLINES AMB VINAGRETA (283).

307 CARGOLS SUCANT

Vegeu CARGOLS AMB VINAGRETA (300).

308 CARN A LA BRASA

2 kg de carn (costelles
de xai, botifarres,
cansalada, conill, etc.)
Sal

Elaboració

Es posa la carn a les graelles, sobre la brasa, i se sala mentre es cou per un costat.

Es gira i es repeteix l'operació.

309 CARN A LA LLOSA

1 peça de carn
(filet o bistec
de vedella, costella
de xai, de porc, etc.)
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Escalfeu molt bé la llosa al foc de llenya o carbó.

Poseu-hi al damunt els talls de carn, salpebrats i untats amb oli.

Quan estiguin daurats per un costat, gireu-los.

Serviu-ho de seguida.

Variacions

> Es pot fer amb qualsevol tipus de carn (aviram, boví, porcí, etc.).

> Mireu de trobar una peça que sigui plana perquè es cogui millor.

> Es pot fregar un all sobre la llosa.

> Es poden posar trossos de cansalada sobre la llosa calenta abans de posar-hi la carn.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 90

310 CARN DE BÈSTIA VIVA AMB TRUMFES

16 cues de corder
600 g de trumfes (patates) tallades a rodanxes no gaire grans
1 fulla de llorer
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Per fer la picada:

20 g d'ametlles
2 grans d'all
½ got de vi blanc

Elaboració

Socarreu les cues, escaldeu-les 5 minuts i traieu-ne la pell.

Poseu-les a bullir amb aigua, el llorer i la sal durant aproximadament 1 hora.

En una cassola amb oli fregiu les patates, pelades.

A mig coure, afegiu-hi les cues, el caldo de la seva cocció i la picada deixatada amb el vi blanc.

Deixeu-ho coure tot junt uns 15 minuts.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> En lloc de les trumfes s'hi pot posar arròs.

> Es pot fer amb peres en comptes de patates.

> També es pot acompanyar de naps negres.

Altres noms

CARN MORTA DE BÈSTIA VIVA

PUNTES DE CUA D'OVELLA

311 CARN DE PEROL A LA VINAGRETA

600 g de carn de
perol de la matança
del porc, bullida
VINAGRETA (v. 1.152)

Elaboració

Esfilagarseu la carn de perol.

Amaniu-la amb la vinagreta.

Aquest plat es pot servir fred o tebi.

312 CARN DE PEROL GUISADA

600 g de carn de
perol de la matança
del porc, bullida
500 g de tomàquet
trinxat
1 ceba tallada fina
1 cullerada de farina
Oli / Sal

Per fer la picada:

3 grans d'all
Julivert

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una cassola; afegiu-hi la farina i remeneu-ho.

Afegiu-hi la carn de perol tallada o esfilagarsada, doneu-hi unes voltes i, a l'últim moment, afegiu-hi la picada deixatada amb caldo de l'olla.

313 CARN DE XAI EN CAPSETES

600 g de carn
de xai picada
1 full de paper
de barba
Oli / Sal

Elaboració

Amb el paper de barba feu quatre recipients quadrats d'aproximadament 10 cm de costat per 2 cm d'alt.

Unteu aquestes capsetes amb oli.

Amaniu la carn de xai amb sal i repartiu-la entre les quatre capsetes.

Poseu les capsetes sobre la graella a prou distància de les brases perquè el paper no es cremi, i coeu-les.

Serviu-ho dins les mateixes capsetes.

314 CARN MORTA DE BÈSTIA VIVA

Vegeu CARN DE BÈSTIA VIVA AMB TRUMFES (310).

315 CARPA XAPADA

Vegeu ANGUILA XAPADA (65).

316 CARQUINYOLIS

250 g de farina
150 g d'ametlles crues amb pell
150 g de sucre
1 ou / 1 rovell d'ou
1 pell de llimona ratllada
1 cullerada de llevat en pols
5 cl d'aigua
Unes gotes d'anís
Canyella

Elaboració

Feu un cercle amb la farina i poseu-hi al centre el sucre, el llevat, la ratlladura de llimona, la canyella, les ametlles, l'aigua, l'anís i l'ou.

Barregeu primer els ingredients del mig i després treballeu-ho amb la farina fins a aconseguir una massa bastant dura. Feu unes barretes allargades i planes de 3 a 4 cm d'amplada per la meitat de llargada.

Després pinteu-les amb el rovell d'ou barrejat amb una mica d'aigua.
Col·loqueu aquestes barretes al forn prèviament escalfat i deixeu-les coure a temperatura regular fins que estiguin ben daurades.
Traieu-les del forn i talleu-les a llesques al biaix abans que es refredin.
Quan estiguin tallats els carquinyolis, poseu-los un moment al forn perquè es torrin, fins que quedin secs i cruixents.

Producte

Farina FLUIXA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 91

317 CARUTX

2 kg de costella
de porc tallada
a trossos petits
1 cabeça d'alls
1 branca de canyella
1 copa de moscatell
Oli / Llard
Sal / Pebre

Elaboració

Enrossiu la costella i la cabeça d'alls en una cassola amb llard i oli.
Retireu el possible excés de greix.
Salpebreu-ho i afegiu-hi la canyella i el moscatell.
Tapeu-ho i deixeu-ho coure a foc lent fins que la costella estigui tova.

Variacions

> Es pot fer amb peus de porc en comptes de costella.

318 CARXOFES A LA BRASA

16 carxofes
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Talleu els tronxos de les carxofes i, agafant-les per la base, esclafeu-les perquè s'obrin.

Renteu-les i escorreu-les cap per avall i col·loqueu-les a les graelles amb les fulles cap per avall.

Al cap d'una estona, gireu-les posant les fulles cap amunt i amaniu-les per dins amb sal, oli i pebre negre. Deixeu-les coure uns 30 minuts més, fins que estiguin ben cuites.

Variacions

> També s'hi pot posar vinagre per amanir-les.

> També es pot posar un gra d'all dins de cada carxofa.

> Es poden preparar al forn de la mateixa manera (CARXOFES AL FORN).

Producte

Carxofa DEL PRAT

Vegeu índex de productes n. 12

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 92

319 CARXOFES AL FORN

Vegeu CARXOFES A LA BRASA (318).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 93

320 CARXOFES ARREBOSSADES

Vegeu ALBERGÍNIES ARREBOSSADES (9).

Elaboració

Es fan com les ALBERGÍNIES ARREBOSSADES, però primer traurem les fulles exteriors de les carxofes, les més dures.

Talleu les carxofes en 4 trossos. Si voleu evitar que s'oxidin abans d'arrebossar-les, les podeu fregar amb suc de llimona.

Producte

Carxofa TERRES DE L'EBRE

Vegeu índex de productes n. 12

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 94

321 CASQUETES

Vegeu PASTISSETS DE TORTOSA (790).

322 CASSOLA AMB CARBASSA I BOLETS

500 g de carbassa
500 g de bolets
400 g de costella de porc tallada a trossos petits
4 grans d'all trinxats
Julivert trinxat
Oli / Sal / Pebre
Aigua

Elaboració

Salpebreu la costella de porc i fregiu-la en una paella.

Mentrestant, salteu els bolets a foc viu amb una mica d'oli.

Un cop la costella estigui rossa, poseu-la en una cassola, afegiu-hi l'all, el julivert, la carbassa trossejada i una mica d'aigua.

Tapeu la cassola i feu-la bullir.

Al cap d'una estona, poseu-hi els bolets i deixeu-ho coure fins que la carbassa estigui tendra.

Variacions

> S'hi poden afegir MONGETES BULLIDES (v. 702), després dels bolets.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 95

323 CASSOLA D'ARRÒS A LA SITGETANA

Per a 6 persones:

600 g d'arròs / 500 g de costella de porc tallada a trossos / 300 g de pebrot vermell tallat a

daus / 300 g de pebrot verd tallat a daus / 400g de tomàquet madur, pelat i tallat petit / 100g de pèsols desgranats
100 g de ceba trinxada
80 g de llard / 18 cloïsses
6 salsitxes / 6 gambes
6 escamarlans / 2 sípies mitjanes pelades i tallades a daus grossos
Oli / 1 copeta de malvasia de Sitges
½ l de brou de carn
½ l de brou de peix

Per fer la picada:

4 grans d'all / Uns brins de safrà / Sal / Un grapadet d'ametlles torrades

Elaboració

Escalfeu l'oli i el llard en una cassola de ferro colat i, quan estigui ben calent, poseu-hi la costella fins que estigui daurada. Reserveu-la.

Poseu la sípia en el mateix greix i, quan s'hagi begut l'aigua que desprèn, afegiu-hi la costella, la ceba i els pebrots.

Deixeu-ho sofregir una mica tot junt.

Afegiu-hi el tomàquet, el got de malvasia i una mica de sal. Deixeu-ho coure a foc lent una mitja hora.

Mulleu-ho amb els brous i afegiu-hi els pèsols.

Quan arrenqui el bull, tireu-hi l'arròs i la picada.

A mitja cocció, afegiu-hi els escamarlans, les gambes, les salsitxes i les cloïsses.

Tasteu-ho de sal i acabeu-ho de coure al forn perquè agafi una mica de color per sobre.

No ha de quedar sec.

324 CASSOLA DE CARNAVAL

Vegeu LA CASSOLA (619).

325 CASSOLA DE FIDEUS AMB ANGUILA

600 g d'anguila
400 g de fideus gruixuts
3 tomàquets ratllats
2 grans d'all / 1 ceba trinxada / 1 pebrot vermell tallat a tires
1 fulla de llorer / 1 copa de vi blanc / Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Julivert / Safrà

Elaboració

Feu un sofregit amb l'oli, la ceba, el pebrot, els alls, la fulla de llorer i els tomàquets.

Quan estigui ben confitat, tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir; afegiu-hi aigua i, quan arrenqui el bull, els fideus.

Uns 5 minuts abans d'acabar, afegiu-hi la picada i per sobre els talls d'anguila prèviament salats.

Variacions

> Es pot acompanyar d'un ALLIOLI (v. 14).

> Es pot substituir l'aigua per BROU DE PEIX (v. 216).

> S'hi poden afegir pèsols o una altra verdura.

326 CASSOLA DE TROS

500 g d'espinacs frescos
500 g de patates

200 g de tomàquet madur ratllat
150 g de costella de porc tallada a trossos petits
100 g de cansalada tallada a daus
150 g de llonganissa tallada a rodanxes
100 g de botifarra negra tallada a rodanxes
3 grans d'all
2 cebes mitjanes
2 albergínies
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
Una branca de timó
Bitxo / Sal / Aigua

Elaboració

Fregiu en una paella amb una mica d'oli la cansalada, la costella i la llonganissa en una cassola.

Quan la carn estigui daurada, afegiu-hi l'all, la ceba, els pebrots i l'albergínia, tot tallat a trossos, i també el timó i el bitxo.

Al cap d'una estona, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho 5 minuts més.

Tot seguit, afegiu-hi la patata esbocinada o esqueixada i els espinacs, i cobriu-ho d'aigua.

Deixeu-ho coure uns 15 minuts.

Quan veieu que la patata està quasi cuita, afegiu-hi la botifarra negra.

Variacions

> A la cassola de tros hi cap de tot, tant siguin carns (confitades o crues) com verdures (segons el recapte).

> Moltes vegades s'hi posen cargols.

> S'hi poden posar unes branques de fonoll tendre.

> S'hi poden posar colitxos.

> També s'hi pot afegir una picada al final de la cocció.

> S’hi pot afegir arròs.
> S’hi pot fer una reducció de vi.
> S’hi poden afegir bolets.

Altres noms

CATXIPANDA

327 CASSOLA RIBETANA

Vegeu LA CASSOLA (619).

328 CASSOLI

Vegeu CONILL AMB CARGOLS (409).

329 CASTANYOLA ESCABETXADA

Vegeu SARDINES ESCABETXADES (981).

330 CATXIPANDA

Vegeu CASSOLA DE TROS (326).

331 CAULETS

Vegeu FARCELLETS DE COL (532).

332 CEBA AL COP DE PUNY

4 cebes
Oli / Vinagre
Sal / Pebre

Elaboració

Esclafeu la ceba a cops de puny per esberlar-la.
Després peleu-la i acabeu-la d’esqueixar.
Amaniu-la amb oli, vinagre, sal i pebre.

Variacions

> S'hi poden afegir unes olives; les negres d'Aragó hi van molt bé.
> Es pot deixar en remull amb vinagre, després de donar-li el cop de puny.

Producte

Ceba VIGATANA

Vegeu índex de productes n. 13
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 96

333 CEBA ARREBOSSADA

Vegeu ALBERGÍNIES ARREBOSSADES (9).

Elaboració

Es fa com les ALBERGÍNIES ARREBOSSADES, però amb ceba pelada i tallada a rodanxes, salada i deixada reposar 20 minuts en una escorredora.

334 CEBES FARCIDES

300 g de carn
de porc picada
8 prunes
4 cebes grosses
1 poma
Un grapat de panses
Un grapat de pinyons
Un raig de vi ranci
Oli / Sal

Elaboració

Feu coure les cebes al forn, embolicades amb paper d'alumini fins que estiguin toves.

Sofregiu la carn en una cassola amb oli, remenant perquè no faci boles; afegiu-hi les prunes, els pinyons, les panses i la poma trossejada.

Mulleu-ho amb el vi ranci i deixeu-lo reduir.

Deixeu-ho coure fins que la carn estigui tova.

Buideu les cebes, farciu-les amb la carn picada i poseu-les al forn.

Variacions

> Es pot buidar i farcir la ceba crua i coure-la al forn.
> Es pot farcir amb carn de la pilota.
> Es pot afegir ou i formatge ratllat al farciment.
> Es pot fer amb altres carns: pollastre, vedella, etc.

Producte

Ceba BABOSA o FIGUERES

Vegeu índex de productes n. 13

335 CERVELLS DE XAI ARREBOSSATS

Vegeu BUNYOLS DE CERVELL (234).

336 CIGRONS A LA CATALANA

Vegeu CIGRONS AMB SUC (344).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 97

337 CIGRONS AMB BACALLÀ I ESPINACS

600 g de CIGRONS BULLITS (v. 345)
4 talls de bacallà dessalat
1 kg d'espinacs
2 grans d'all
2 tomàquets madurs trinxats
½ pebrot vermell trinxat
Oli / Sal
Brou de coure els cigrons / Aigua

Elaboració

Netegeu i renteu els espinacs en dues o tres aigües, escorreu-los i talleu-los.

Feu un sofregit amb els alls, el pebrot i els tomàquets en una cassola amb l'oli.

Afegiu-hi els cigrons, els espinacs i el brou de la cocció dels cigrons.

Sacsegeu la cassola i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi el bacallà i deixeu que s'acabi de coure tot junt.

Variacions

> Els espinacs també es poden bullir abans d'afegir-los als cigrons.

> S'hi poden afegir uns OUS DURS (v. 745).

Producte

Cigró MOLLARIC

Vegeu índex de productes n. 14

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 98

338 CIGRONS AMB BLEDES

Vegeu CIGRONS AMB ESPINACS (340).

339 CIGRONS AMB BOLETS

Vegeu MONGETES AMB BOLETS (694).

340 CIGRONS AMB ESPINACS

800 g de CIGRONS BULLITS (v. 345)
100 g de cansalada tallada a daus petits
1 kg d'espinacs
2 grans d'all trinxats
1 ceba trinxada
Oli / Sal
Brou de la cocció dels cigrons

Aigua

Elaboració

Netegeu i renteu els espinacs en dues o tres aigües.

Enrossiu la cansalada en una paella amb oli i afegiu-hi la ceba i els alls.

Quan la ceba estigui enrossida, afegiu-hi els espinacs trossejats. Saleu i remeneu-ho.

Afegiu-hi els cigrons amb una mica de caldo de la cocció i deixeu-ho coure tot junt una estona.

Variacions

> Els espinacs es poden bullir abans de posar-los a la paella.

> També es poden canviar els espinacs per bledes (CIGRONS AMB BLEDES).

Producte

Cigró MOLLAR

Vegeu índex de productes n. 14

341 CIGRONS AMB GALERES

600 g de CIGRONS
BULLITS (v. 345)
16 galeres
2 grans d'all
2 tomàquets madurs
1 ceba
1 branca de julivert
1 gotet de vi ranci
Pebre vermell
Safrà
Brou de la cocció
dels cigrons
Oli / Sal

Elaboració

Salpebreu les galeres i fregiu-les en una cassola amb oli; reserveu-les.

En el mateix oli feu un sofregit amb l'all i el julivert trinxats i els tomàquets. Quan estigui tot sofregit, poseu-hi una culleradeta de

pebre vermell i el vi ranci. Quan el vi s'hagi evaporat, afegiu-hi uns brins de safrà torrat i els cigrons bullits amb el suc, i remeneu-ho amb el foc baix.

Poseu-hi a sobre les galeres i deixeu que cogui uns quants minuts tot junt.

Si fa falta, podeu afegir-hi més suc de la cocció dels cigrons o aigua.

Variacions

> S'hi poden incorporar uns musclos abans de les galeres.

342 CIGRONS AMB GAMBES

800 g de CIGRONS BULLITS (v. 345)
12 gambes
3 tomàquets madurs ratllats
2 grans d'all
Julivert
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Brou de la cocció dels cigrons
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Salpebreu les gambes i fregiu-les en una cassola amb oli; reserveu-les.

En el mateix oli feu un sofregit amb l'all, els tomàquets i el julivert trinxats.

Afegiu-hi els cigrons bullits i escorreguts, i remeneu-los amb el sofregit a foc baix.

Poseu-hi a sobre les gambes i tireu-hi per damunt l'allioli negat desfet amb el suc de la cocció dels cigrons.

Afegiu-hi una mica de brou dels cigrons i deixeu-ho acabar de coure al forn tot junt perquè lliguin tots els gustos.

Producte

Cigró MOLLAR o MENUT

Vegeu índex de productes n. 14

343 CIGRONS AMB PATACA I CALAMAR

600 g de CIGRONS BULLITS (v. 345)
500 g de patates tallades a daus
250 g de calamars tallats a anelles
1 ceba trinxada
1 pebrot vermell tallat a tires grans
1 cabeça d'alls
1 got de vi blanc
2 tomàquets madurs ratllats
1 fulla de llorer
1 l de BROU DE PEIX (v. 216)
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Enrossiu les anelles de calamar en una cassola amb oli calent.

Un cop rosses, afegiu-hi la ceba i daureu-la.

Afegiu-hi el pebrot vermell, la cabeça d'alls, el llorer, sal i pebre. Quan la cabeça d'alls estigui daurada, afegiu-hi els tomàquets.

Quan el sofregit estigui a punt, poseu-hi el vi i deixeu-lo reduir; aboqueu-hi el brou de peix i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi les patates.

Deixeu-les bullir 15 minuts, retireu la cabeça d'alls i afegiu-hi els cigrons; deixeu-ho coure un parell de minuts més.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 99

344 CIGRONS AMB SUC

800 g de CIGRONS BULLITS (v. 345)

2 tomàquets
madurs ratllats
2 ous durs
1 ceba trinxada
1 got de vi ranci
Brou de bullir
els cigrons

Per fer la picada:

1 galeta / 1 gra d'all
Un grapadet
d'ametlles torrades
Julivert

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una cassola.

Quan estigui confitat, poseu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir. Afegiu-hi la picada deixatada amb una mica d'aigua, els cigrons i una mica del seu caldo, de manera que els cobreixi lleugerament.

Al final, tireu-hi els ous durs partits.

Variacions

> S'hi pot afegir bacallà, prèviament saltat a la paella.

> S'hi poden afegir panses prèviament remullades.

Altres noms

CIGRONS A LA CATALANA

CIGRONS GUISATS

Producte

Cigró D'ORISTÀ

Vegeu índex de productes n. 14
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 100

345 CIGRONS BULLITS

400 g de cigrons
Aigua mineral
Sal o bicarbonat

Elaboració

Poseu els cigrons en remull 12 hores amb sal o bicarbonat.

Esbandiu-los i poseu-los a bullir amb aigua mineral que els cobreixi.

Quan arrenquin a bullir, abaixeu el foc ben suau.

Els cigrons necessiten no perdre el bull mentre dura la cocció.

Si cal, afegiu-hi aigua bullent.

Saleu-ho al final.

Variacions

> Podeu remullar i coure els cigrons amb Vichy Catalan.

En aquest cas, no caldrà que hi poseu sal ni bicarbonat, perquè l'aigua mineral natural Vichy Catalan té una composició mineral que inclou bicarbonats i sodi en una proporció perfecta per a aquest ús.

Producte

Cigró D'ORISTÀ

Vegeu índex de productes n. 14

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 101

346 CIGRONS GUISATS

Vegeu CIGRONS AMB SUC (344).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 102

347 CIM I TOMBA

1 kg de peix de carn dura tallat a rodanxes
1 kg de patates tallades a rodanxes gruixudes
3 tomàquets

2 grans d'all / 1 ceba
Oli / Sal / Aigua
ALLIOLI (v. 14)

Elaboració

Feu un sofregit amb l'oli, la ceba, els alls i els tomàquets en una cassola.

Afegiu-hi l'aigua i les patates, i deixeu-ho coure.

A mitja cocció de les patates, afegiu-hi el peix, prèviament salat.

Quan el peix estigui cuit, traieu la cassola del foc i cobriu-ho amb l'allioli.

Sacsegeu la cassola perquè la part de baix passi a dalt i a l'inrevés.

Variacions

> Es pot enfarinar i fregir el peix abans d'afegir-lo a les patates.

> En comptes d'aigua es pot fer servir BROU DE PEIX (v. 216).

> S'hi pot afegir una mica de pebre vermell.

> S'hi pot afegir pebrot vermell escalivat.

Altres noms

AL CIM I TOMBA

CIMITOMBA

SIMITOMBA

348 CIMITOMBA

Vegeu CIM I TOMBA (347).

349 CIVET D'ISARD

Vegeu CIVET DE PORC SENGLAR (353).

350 CIVET DE CABRA HISPÀNICA

1 kg de cabra hispànica
4 cebes / 4 pomes
2 pastanagues

2 tomàquets
1 cabeça d'alls
1 copa de vinagre
1 copa de vi blanc
1 culleradeta de pebre roig / 1 culleradeta de pebre negre en gra
½ copa de vi ranci
1 manat d'herbes: timó, romaní, llorer, sajolida

Per fer la picada:

2 grans d'all / Julivert

Elaboració

Talleu la carn a daus de 20 g aproximadament, tot recuperant els sucs que deixi anar. Marineu-la 12 hores amb les cebes, les pastanagues, les pomes i els tomàquets, tot tallat a trossos grans, i amb la resta d'ingredients. Poseu-ho a coure tot junt a foc fort fins que bulli i després a foc lent fins que la carn estigui tova. A l'últim moment, afegiu-hi la picada i deixeu-ho coure a foc suau 5 minuts més.

Serviu-ho en una plata fonda i amb la salsa pel damunt.

Variacions

> Es poden fregir la carn i les verdures abans de posar-les a marinar.

> S'hi poden afegir rovellons, patates o pèsols.

> Es pot acompanyar de PATATES FREGIDES (v. 807) a daus o d'ARRÒS BLANC (v. 104) sec.

351 CIVET DE CÉRVOL

Vegeu CIVET DE PORC SENGLAR (353).

352 CIVET DE CONILL DE BOSC

Vegeu LLEBRE EN CIVET (630).

353 CIVET DE PORC SENGLAR

1 kg de porc senglar
tallat a daus grans
400 g de cebetes
de platillo / 2 cebes
tallades a trossos grans
2 pastanagues tallades
a rodanxes / 2 porros
tallats a rodanxes grans
1 branca d'api tallada
a trossos / Llorer
1 cabeça d'alls / Julivert
Vi negre / Sal / Pebre
Timó / Romaní / Oli
Aigua o BROU
DE CARN (v. 214)

Elaboració

Poseu el porc senglar a marinar 24 hores amb el vi negre, les verdures i les herbes. El temps de la maceració depèn de l'edat i la peça de l'animal. Antigament es posava la sang de l'animal al final de la cocció, per lligar la salsa; també s'hi pot posar una presa de xocolata negra.

Retireu la carn i escorreu-la bé, recuperant el suc.

Salpebreu-la, enfarineu-la lleugerament i fregiu-la en una paella amb oli.

Poseu la carn en una cassola de fons gruixut.

Escorreu les verdures i salteu-les en el mateix oli de la carn. Afegiu-les a la cassola de la carn juntament amb el suc de la marinada.

Deixeu-ho bullir a foc suau amb la cassola tapada fins que la carn s'entendreixi. Afegiu-hi aigua o BROU DE CARN calent si cal.

Cap al final de la cocció, afegiu-hi les cebetes pelades i deixeu que acabi de coure tot junt.

Variacions

> Hi ha qui posa vi ranci a la maceració.
> Es pot marinar amb vi blanc.
> Hi ha qui ho marina amb vi negre i llet.
> Si és un animal jove, hi ha qui no ho posa a marinar.
> Es pot acompanyar de castanyes, patates o bolets (v. CIVET DE PORC SENGLAR AMB LLENEGUES, 354).
> Es pot acompanyar de fruites fresques, com ara poma, i de fruites seques, com ara panses, pinyons, etc.
> Es pot acompanyar de patates, cuites cap al final de la cocció de la carn.
> Es poden saltar les cebetes prèviament amb cansalada.
> A mitja cocció, s'hi pot afegir un sofregit abundant de ceba i cansalada.
> S'hi pot afegir una picada (ametlles, xocolata, alls, julivert, galetes, etc.).
> S'hi pot afegir ginebró o pebre roig.
> També es pot fer amb altres carns: isard (CIVET D'ISARD), cérvol (CIVET DE CÉRVOL) o cabra hispànica (v. CIVET DE CABRA HISPÀNICA, 350).

Altres noms

ESTOFAT DE PORC SENGLAR

354 CIVET DE PORC SENGLAR AMB LLENEGUES

Vegeu CIVET DE PORC SENGLAR (353).

Elaboració

Es fa de la mateixa manera que la recepta del CIVET DE PORC SENGLAR, però afegint-hi llenegues 30 minuts abans del final de la cocció.

355 CLOÏSSES A LA MARINERA

Vegeu MUSCLOS A LA MARINERA (709).

356 CLOÏSSES AL VAPOR

Vegeu MUSCLOS AL VAPOR (710).

Elaboració

Es couen com els musclos al vapor, però les cloïsses convé posar-les amb aigua i sal una estona abans perquè perdin la sorra.

357 CLOSCA DE CARBASSA CONFITADA

1 closca de carbassa
tallada a tires
1 l d'aigua
300 g de sucre

Elaboració

Feu bullir la closca de la carbassa —és la part que queda entre la pell i la polpa de l'hortalissa— amb l'aigua i el sucre, fins que els trossos de carbassa estiguin ben confitats.

Remeneu-ho sovint i afegiu-hi aigua de tant en tant, perquè el sucre no es faci caramel.

358 CLOTXA

2 pans de pagès
de ½ kg
8 tomàquets de penjar
4 arengades
2 cebes
2 cabeces d'alls
OLIVES CENDROSES
(v. 720)
Oli

Elaboració

Talleu els pans de pagès per la meitat i buideu-ne la molla, que reservareu.

Mentrestant, escaliveu les cebes, els alls i els tomàquets.

Poseu l'arengada a la brasa.

Farciu el pa amb les cebes, els alls, els tomàquets escalivats i pelats, les OLIVES CENDROSES (v. 720) i l'arengada sense pell ni espines.

Amaniu-ho amb un bon raig d'oli que impregni el pa i tapeu-lo amb la molla. Torreu el pa.

Variacions

> Es pot menjar amb raïm de penjar.

359 CÓC AMB CIRERES

1 kg de cireres
300 g de farina
100 g de sucre
5 cl i un raig d'oli
5 cl de mistela
5 g de llevat premsat
1 ou Aigua

Elaboració

Barregeu l'ou, 5 cl d'oli, la mistela i el llevat desfet amb una mica d'aigua.

Afegiu-hi la farina i treballeu-ho fins que quedi una pasta homogènia.

Tapeu la pasta i deixeu-la reposar fins que dobli el volum.

Estireu-la fins que quedi molt fina i de forma ovalada, i feu-hi un doblec a tot el contorn.

Col·loqueu-hi a sobre les cireres molt juntes, empolseu-hi el sucre i tireu-hi un bon raig d'oli pel damunt.

Coeu-ho al forn a 170° de 20 a 25 minuts fins que la pasta quedi daurada.

Variacions

> Es pot substituir la meitat de la mistela per anís.

> Es pot fer amb cireres confitades.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 103

Producte

360 CÓC D'AMETLLA

200 g de farina d'ametlla
200 g de sucre
200 g de midó
4 ous
Mantega

Elaboració

Barregeu els rovells amb el sucre fins que blanquegin.

Afegiu-hi la farina d'ametlles i el midó i, finalment, les clares muntades a punt de neu.

Col·loqueu la preparació dins d'un motlle untat amb mantega i poseu-lo al forn, escalfat a temperatura moderada, durant uns 20 minuts.

Variacions

> Es pot fer amb ametlla ratllada en comptes de farina.

> També es pot fer amb avellanes (CÓC D'AVELLANA).

> Podeu untar el motlle amb oli en comptes de mantega.

> Una vegada emmotllada la pasta del cóc, s'hi poden posar fruits secs per sobre abans d'enfornar-lo.

361 CÓC D'AVELLANA

Vegeu CÓC D'AMETLLA (360).

362 CÓC DE MAÇANA AGREDOLÇA

3 maçanes (pomes)
200 g de sucre
25 g de llevat premsat
2 ous
¼ l d'oli
¼ l de llet
1 copa d'anís

Farina
Canyella en pols

Elaboració

Barregeu els ous, 150 g de sucre, l'anís i el llevat desfet amb la llet.

Afegiu-hi farina i treballeu-ho fins que obtingueu una pasta no gaire dura.

Deixeu-ho reposar un parell d'hores perquè fermenti.

Estireu la pasta en forma ovalada i aneu-hi col·locant les pomes sense pelar tallades a quarts, molt juntes, amb la pell a la part de fora, fins a cobrir tota la superfície.

Tireu-hi per damunt un raig d'oli, el sucre restant i una mica de canyella en pols.

Coeu-ho al forn a 170º de 20 a 25 minuts, fins que la pasta quedi daurada i la poma es comenci a enrossir.

Variacions

> Podeu afegir un pessic de matafaluga o de coriandre a la massa del cóc.

Producte

Farina FLUIXA

363 CÓC DE MEL

1 kg de mel
30 cl d'oli
10 cl d'aiguardent
Farina

Per fer el farcit:

900 g de farina
½ kg de sucre
4 ous
1 l d'oli

Elaboració

Barregeu l'oli, l'aiguardent i la farina que admeti fins a aconseguir una pasta ben fina.

Amb aquesta pasta folreu totes les parts d'una llauna i poseu-la al forn 10 minuts.

Amb els ingredients del farcit feu una pasta ben lleugera, disposeu-la dins de la llauna folrada i poseu-ho al forn, ben calent al començament i després abaixeu la temperatura.

Quan el cóc adquireixi un to daurat, traieu-lo del forn immediatament i tireu-hi la mel per sobre.

Variacions

> Es pot substituir l'aiguardent, totalment o en part, per mistela.

> Es pot tirar la mel al cóc en diverses vegades i tornar-lo a posar al forn cada cop.

> Es pot afegir ametlla ratllada al farcit.

> També s'hi pot afegir ratlladura de llimona.

Producte

Farina FLUIXA

364 CÓC DE SAGÍ

400 g de farina
200 g de sagí (llard)
200 g de sucre
2 rovells d'ou
1 pell de llimona ratllada
Clara d'ou

Elaboració

Barregeu el llard amb el sucre.

Afegiu-hi els rovells i aneu-hi tirant la farina fins que quedi una pasta consistent però tova, fàcil de treballar amb les mans.

Aplaneu-la amb un corró fins que tingui 1 cm de gruix.

Amb l'ajuda de motlles, aneu traient trossos de pasta amb les formes que vulgueu: cors, estrelles, triangles, etc.

Després unteu els cócs amb clara d'ou batuda i ensucreu-los pel damunt.

Poseu-los en una llauna i coeu-los al forn fins que quedin daurats.

Altres noms

ENSAGINADES

MANTECATS

MANTEGADES

Producte

Farina FLUIXA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 104

365 CÓC RÀPID

250 g de farina
250 g de sucre
25 cl de llet
4 ous
1 cullerada d'oli
1 sobre de llevadura en pols
1 pell de llimona

Elaboració

Bateu els ous amb el sucre en un bol i després afegiu-hi l'oli, la llet i la farina i remeneu-ho ben remenat.

Després afegiu-hi la pell de llimona ratllada i el llevat i torneu-ho a treballar.

Aboqueu-ho en un motlle enfarinat i poseu-ho a coure al forn a 175º uns 30 minuts.

Variacions

> Es pot substituir la llet per oli d'oliva, totalment o en part.

> S'hi poden posar pinyons per sobre abans d'acabar la cocció.

> S'hi pot posar ou batut i sucre per sobre una mica abans d'acabar la cocció.

> Es pot fer sense llevat ni llet (PANETELA).

Producte

Farina FLUIXA

366 COCA AMB RECAPTE

Vegeu COCA DE RECAPTE (377).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 105

Producte

Farina DE FORÇA

367 COCA D'ARENGADES

Vegeu COCA DE RECAPTE (377).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 106

Producte

Farina DE FORÇA

368 COCA D'ESCALIVAT

Vegeu COCA DE RECAPTE (377).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 107

Producte

Farina DE FORÇA

369 COCA D'ESPINACS I PINYONS

Vegeu COCA DE RECAPTE (377).

Elaboració

Es fa com la COCA DE RECAPTE, però se substitueix el farciment de la coca per ESPINACS AMB PANSES I PINYONS (v. 516).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 108

Producte

Farina DE FORÇA

370 COCA D'OLI

500 g de farina
200 g de pasta mare
(v. COCA DE
FORNER, 373)
200 g d'aigua
150 g d'oli
10 g de sal
6 g de llevat premsat

Elaboració

Desfeu el llevat amb l'aigua, afegiu-hi la farina i treballeu-ho una bona estona.

Afegiu-hi la sal, l'oli i la pasta mare, i continueu-ho pastant fins que la pasta es desprengui de la superfície on s'està treballant.

Dividiu la pasta en dues porcions i deixeu-la reposar 2 hores fins que dobli el volum.

Estireu cada porció de massa en forma de rombe, doneu-hi uns cops a sobre i coeu-les al forn fort uns 20 minuts.

Producte

Farina DE FORÇA

371 COCA DE CATXIPANDA

Vegeu COCA DE RECAPTE (377).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 109

372 COCA DE CODONY

2 codonys mitjans
100 g i un raig d'oli
10 cl de cervesa

Un pessic de sal
Farina
Sucre

Elaboració

Barregeu els 100 g d'oli, la cervesa, la farina que admeti i la sal, fins que quedi una pasta que no s'enganxi als dits.

Estireu la pasta i poseu el codony cru, tallat molt prim, per sobre.

Al damunt poseu-hi un raig d'oli i sucre, i poseu-ho al forn a 170º uns 30 minuts.

373 COCA DE FORNER

500 g de farina
350 g d'aigua
50 g d'oli
20 g de sucre
6 g de llevat premsat
10 g de sal
Anís
Oli per pintar
100 g de pinyons
Per fer la pasta mare:
¼ kg de farina
20 g de llevat premsat
10 cl d'aigua / Sal

Elaboració

Feu la pasta mare barrejant la farina, la sal i el llevat desfet en aigua tèbia.

Treballeu la pasta una bona estona perquè hi entri aire i deixeu-la reposar, tapada amb un drap, entre 12 i 24 hores, segons la temperatura ambient.

Feu un cercle amb la farina i al mig poseu-hi el sucre, el llevat desfet amb l'aigua, l'oli, la sal i la pasta mare.

Treballeu primer els ingredients del mig i després aneu-hi introduint la farina, treballeu-ho força estona fins que la pasta es desenganxi dels

dits.

Dividiu-ho en dues porcions i deixeu-ho reposar 2 hores en un lloc sec i sense corrent d'aire.

Estireu la pasta en forma de coca, unteu-la amb oli, poseu-hi els pinyons i després el sucre.

Poseu-ho al forn calent a 230º uns 20 minuts.

Quan tragueu les coques del forn, regueu-les amb anís.

Variacions

> Es pot afegir a la pasta anís i matafaluga i, quan es treu del forn, posar-hi sucre per sobre.

Producte

Farina DE FORÇA

374 COCA DE IOGURT

220 g de sucre
180 g de farina
3 ous / 1 iogurt
1 sobre de llevat en pols
1 pell de llimona ratllada
Un raig d'anís
Oli

Elaboració

Feu una pasta amb la farina, els ous, el sucre, el llevat, el iogurt i l'oli.

Remeneu-ho bé, afegiu-hi la pell de llimona i l'anís, i continueu-ho treballant fins a aconseguir una pasta homogènia.

Poseu-ho en una plata untada amb oli al forn a 170º, prèviament escalfat, fins que estigui cuita.

Variacions

> Es poden afegir pinyons a la pasta o posar-ne per sobre abans de coure-la al forn.

> En lloc de iogurt es pot fer amb recuit.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 110

Producte

Farina FLUIXA

375 COCA DE LLARDONS I PINYONS

200 g de llardons
110 g de sucre
100 g de pinyons
20 g de llevat premsat
20 cl d'oli
½ kg de farina
4 ous
1 copa d'anís dolç
Aigua

Elaboració

Barregeu 3 ous, l'oli, 100 g de sucre i el llevat desfet amb una mica d'aigua tèbia.

Afegiu-hi la farina a poc a poc, fins a formar una pasta homogènia.

Barregeu-hi els llardons esmicolats i l'anís.

Esteneu la pasta en una plata untada amb oli.

Pinteu-la amb ou batut i escampeu-hi els pinyons i la resta del sucre per sobre.

Deixeu-ho reposar perquè fermenti i s'espongi.

Poseu la coca al forn a uns 180º uns 25 minuts.

Variacions

> Es pot afegir una mica de canyella a la pasta.

Producte

Farina DE FORÇA

376 COCA DE PINYONS

350 g de farina
100 g de sucre

100 g de mantega
20 g de llevat en pols
2 ous
½ got de llet
½ pell de llimona ratllada
1 branca de canyella
Pinyons

Elaboració

Escalfeu la llet amb la branca de canyella per aromatitzar-la.

Barregeu la farina amb el llevat, el sucre, els ous, la mantega, la llimona i la llet.

Treballeu-ho fins a obtenir una massa homogènia.

Estireu la massa en forma ovalada, pinteu-la amb ou batut i guarniu-la amb els pinyons i el sucre.

Deixeu-la reposar 15 minuts a temperatura ambient i coeu-la al forn calent fins que estigui rossa.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 111

377 COCA DE RECAPTE

400 g de farina
150 g d'aigua
20 g de llevat premsat
10 g de sal
4 cebes trinxades
4 arengades
3 pebrots escalivats
2 albergínies escalivades
2 tomàquets madurs trinxats
Oli / Sal

Elaboració

Desfeu el llevat amb aigua tèbia i afegiu-hi la sal.

Feu un volcà amb la farina i barregeu-hi el llevat.

Treballeu-ho fins a obtenir una pasta homogènia i deixeu-la reposar tapada amb un tovalló fins que dobli el volum. Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets.

Estireu la pasta donant-li forma allargada d'una amplada de 15 a 20 cm i repartiu-hi per sobre el sofregit i les verdures escalivades.

Saleu-ho i poseu-hi a sobre les arengades i un raig d'oli.

Enforneu la coca fins que la pasta estigui cuita.

Variacions

> Es pot fer només amb verdures de temporada

> Es pot substituir l'arengada per llonganissa, salsitxes o llom de porc.

> Es pot substituir l'arengada per anxoves o sardines sense pell ni espines, que es posen a sobre una vegada s'ha tret la coca del forn, encara calenta.

> Es pot posar la ceba i els tomàquets en cru sobre la massa juntament amb les carns i després coure-ho tot junt al forn.

> Es pot fer amb SAMFAINA (v. 971).

> Es pot afegir oli a la pasta.

> Es por deixar llevar una segona vegada, després de posar-hi les verdures.

Altres noms

COCA AMB RECAPTE

COCA D'ARENGADES

COCA D'ESCALIVAT

COCA DE CATXIPANDA

COCA DE SAMFAINA

COCA ENRAMADA

ESTROPATXO

Producte

Farina DE FORÇA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 112

378 COCA DE SAMFAINA

Vegeu COCA DE RECAPTE (377).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 113

379 COCA DE SANT JOAN

250 g de farina
200 g de fruites confitades (meló, taronja, cireres, etc.)
75 g de llet
55 g de mantega tova
55 g de sucre
25 g de pinyons
20 g de llevat premsat
2 ous
½ copa d’anís
Pell de llimona ratllada
Sal / Sucre
Oli o mantega

Elaboració

Desfeu el llevat amb la llet una mica calenta.

Afegiu-hi 3 cullerades de farina i treballeu-ho fins a fer una massa llisa; deixeu-ho reposar fins que dobli el volum.

Feu un volcà sobre el marbre amb la farina i poseu al centre la mantega, els ous, el sucre, la sal, la ratlladura de llimona i l’anís. Treballeu amb la mà o amb una forquilla els ingredients del mig, afegiu-hi la massa fermentada i continueu treballant-ho amb la farina fins a obtenir una massa ben fina i compacta.

Estireu-la sobre una placa de forn untada amb oli o mantega. Ha de tenir un gruix d’1 cm aproximadament i forma ovalada.

Pinteu-ho amb ou i col·loqueu-hi al damunt les fruites confitades, tallades a trossos, i deixeu-ho reposar fins que dobli el volum.

Repartiu-hi els pinyons per sobre, tireu-hi sucre pel damunt i coeu-ho al forn a 180º uns 20 minuts.

Variacions

> El pinyons es poden remullar abans de posar-los a la coca.

> Es pot fer amb fruita fresca arrebossada prèviament amb sucre.

> Abans de col·locar-hi la fruita es pot posar una capa finíssima de massapà rebaixat amb una mica de clara d'ou.

> S'hi pot posar crema després de deixar llevar la massa amb les fruites.

> S'hi poden afegir espècies (comí, canyella, anís estrellat, etc.) a la massa, ben triturades.

> Es pot fer sense fruita confitada.

> Es pot farcir de crema, CABELL D'ÀNGEL (v. 249), etc.

Producte

Farina DE FORÇA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 114

380 COCA ENRAMADA

Vegeu COCA DE RECAPTE (377).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 115

381 COCA FINA

400 g de farina
12 g de llevat premsat
20 cl d'oli
10 cl d'aigua
1 pela de llimona
1 cullerada de
celiandre i matafaluga
Sal / Sucre
Aigua

Elaboració

Feu una infusió amb el celiandre, la matafaluga i la pela de llimona.

Coleu les herbes i barregeu-les amb l'oli, la farina, la sal i el llevat desfet amb una mica d'aigua.

Treballeu-ho fins a fer una massa homogènia i deixeu-ho reposar fins que dobli el volum.

Feu-ne unes boles i deixeu-les llevar una estona més.

Aplaneu les boles amb les mans i poseu-les damunt d'una llauna.

Poseu-les al forn i, en treure-les, tireu-hi sucre per damunt.

Variacions

> Es pot fer sense sucre.

> Amb la mateixa massa es poden fer coques de cireres, de poma, d'albercoc, etc.

Producte

Farina DE FORÇA

382 COCA MOLLICADA

400 g de farina
150 g d'aigua
20 g de llevat premsat
10 g de sal
30 g d'oli
1 kg de mollicada
(molls, rogers)

Elaboració

Desfeu el llevat amb aigua tèbia i afegiu-hi la sal.

Feu un volcà amb la farina i barregeu-hi el llevat desfet i l'oli.

Treballeu-ho fins a obtenir una massa homogènia i deixeu-la reposar fins que dobli el volum.

Fregiu els molls volta i volta.

Estireu la massa donant-li forma allargada i repartiu la mollicada fregida per sobre.

Enforneu la coca fins que la massa estigui daurada.

Comentaris

És un plat d'aprofitament dels molls petits o els sobrant d'un àpat

383 CÓCS A LA CASSOLA

½ kg de farina
175 g de sucre
15 cl de llet
15 cl d'oli
15 cl d'anís
3 ous
1 culleradeta de llevat en pols
1 sobre de gasosa
1 tubet d'esperit de llima

Elaboració

Barregeu amb força els ous, la llet, l'oli, l'anís, 100 g de sucre i l'esperit de llima.

Afegiu-hi la farina, el llevat i la gasosa, i treballeu-ho fins a formar una pasta compacta.

Talleu trossets de pasta, feu-ne xurros petits i ajunteu-ne els extrems tot formant petits discs foradats pel mig.

Deixeu-los reposar una estona, fregiu-los amb força oli i ensucreu-los amb la resta de sucre a mesura que els tragueu del foc.

Variacions

> En lloc de fregir-los es poden coure al forn (ROSQUILLES D'ANÍS o ROSQUILLES DE GARCIA).

Altres noms

REDOTETS

REDOTS

REDOTS A LA CASSOLA

384 CÓCS D'AMETLLA

Vegeu CAPSETES (277).

385 CODONYAT

Codonys
Sucre
Aigua

Elaboració

Feu bullir amb aigua durant uns 20 minuts els codonys tallats a trossos. Peseu la polpa dels codonys i poseu-la en una cassola. Per cada quilo de polpa de codony afegiu-hi 800 g de sucre. Coeu-ho al foc sense parar de remenar uns 40 minuts, fins que agafi color vermellós. Poseu-ho a refredar en terrines.

Variacions

> S'hi pot afegir aigua de bullir els codonys.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 116

386 COL AMB FESOLS

1 col
500 g de fesols
(v. MONGETES
BULLIDES, 702)
100 g de botifarra crua
100 g de cansalada
tallada a tires
2 alls laminats
Sal / Oli / Aigua

Elaboració

Talleu i renteu la col.

Bulliu-la amb aigua i sal.

Fregiu la botifarra i la cansalada en una paella amb oli fins que estiguin rosses, i reserveu-les.

En el mateix oli fregiu els alls.

Quan comencin a estar una mica rossos, afegiu-hi la col escorreguda i deixeu-la sofregir un moment.

Després poseu-hi la carn i les mongetes, remeneu-ho bé i poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> S'hi poden afegir filets d'arengada, sense pell ni espines.

> Es pot acompanyar amb arengades crues o fregides.

Producte

Col DE POTA DE BOU

Vegeu índex de productes n. 16

387 COL CONFITADA

1 col sense les fulles
més verdes
Vinagre

Elaboració

Netegeu les cols retirant les fulles exteriors i deixant les altres senceres; escorreu-les. Poseu les fulles de col sobre un drap perquè s'eixuguin durant 3 dies. Després poseu-les en un pot de vidre i afegiu-hi vinagre fins a cobrir-les. Tapeu-lo i guardeu-lo com a mínim 15 dies. Traieu la quantitat de col que necessiteu —sempre procurant que el líquid quedi cobrint la col que hi queda— i poseu-la en remull en aigua un parell d'hores per treure-li l'excés de vinagre.

Variacions

> En comptes de vinagre es pot fer servir una barreja de vinagre i vi blanc.

> També s'hi pot afegir una mica d'aigua per rebaixar el vinagre.

> Amb la col també s'hi poden posar alguns bitxos verds.

> També es fa amb coliflor (COLIFLOR CONFITADA).

Producte

Col DE PELL DE GALÀPET

Vegeu índex de productes n. 16
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 117

388 COL I PATATA AMB CANSALADA

1 col
1 kg de patates
4 talls de
cansalada viada
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Feu bullir les patates i la col en aigua i una mica de sal fins que gairebé es desfacin. En una paella amb oli rossegeu els talls de cansalada i reserveu-los. En el mateix oli sofregiu les patates i la col ben escorregudes, remenant-les i aixafant-les. En el moment de servir el plat, poseu-hi els talls de cansalada per sobre.

Variacions

> També es pot menjar sense rosta, senzillament les verdures cuites i xafades.

> Es pot acompanyar d'uns talls de botifarra negra passada per la paella o d'una arengada.

> Es pot posar all trinxat a la paella amb la cansalada.

> També es pot passar tot per la paella, deixar que es torri una mica pels dos cantons.

Altres noms

CANAMILLANA I BAIETÓ

CANAMILLANA

CANEMILLANA

CÀNEM I LLANA

COL I TRUMFES AMB SUC DE ROSTA

TRINXAT DE LA CERDANYA

TRINXAT DE PATATA I COL

VERDURA AIXAFADA

Producte

Col DE PAPERINA o COL DE TRINXAT

Vegeu índex de productes n. 16

Patata DE LA VALL DE CAMPRODON (KENNEBEC)

Vegeu índex de productes n. 29
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 118

389 COL I TRUMFES AMB SUC DE ROSTA

Vegeu COL I PATATA AMB CANSALADA (388).

390 COLIFLOR ARREBOSSADA

Vegeu ALBERGÍNIES ARREBOSSADES (9).

Elaboració

Es fa com les ALBERGÍNIES ARREBOSSADES, però substituint les albergínies per coliflor prèviament bullida.

391 COLIFLOR CONFITADA

Vegeu COL CONFITADA (387).

392 COLLS I PUNYS

Vegeu PLATILLO DE MENUTS DE GALLINA (864).

393 COLOMINS A LA CASSOLA

4 colomins
250 g de cebes
de platillo
100 g de cansalada
viada tallada a tires

100 g de pernil magre tallat a tires
4 tomàquets madurs, pelats i trinxats
1 cullerada de farina
1 branca de canyella
½ copa de vi ranci
Unes gotes d'aiguardent
Llorer
Oli / Sal / Pebre
Aigua

Elaboració

Netegeu, socarrimeu i renteu els colomins, partiu-los a quarts i amaniu-los amb sal i pebre. Fregiu la cansalada en una cassola amb una mica d'oli, i afegiu-hi els colomins, el pernil i les cebes. Un cop fregit, afegiu-hi el llorer, la branca de canyella i els tomàquets trinxats. Quan estigui sofregit, tireu-hi el vi ranci i l'aiguardent i deixeu-los reduir. Tireu-hi la farina per sobre, deixeu-la coure uns 5 minuts remenant i afegiu-hi una mica d'aigua. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc lent fins que la carn estigui tendra.

Variacions

> Es pot acompanyar de bolets: moixernons, múrgoles, ous de reig, etc.

> S'hi poden afegir crancs de riu saltats amb oli a l'últim moment.

394 COLOMINS AMB MOIXERNONS

4 colomins nets
300 g de cebes de platillo
200 g de pernil
4 llesques de pa
Un grapadet de moixernons secs
Oli / Llard / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Netegeu, socarrimeu i renteu els colomins.

Feu un brou bullint els moixernons en aigua, escorreu-los i reserveu els bolets i el brou.

Salpebreu els colomins per fora i per dins, i enrossiu-los en una cassola amb oli i llard. Afegiu-hi les cebes pelades i, una mica més tard, el pernil a trossets. Poseu-hi el brou dels moixernons colat amb un polsim de sal i deixeu-ho coure fins que tot estigui tendre i amb el suc concentrat.

A l'últim moment, afegiu-hi els moixernons.

Poseu-ho al punt de sal i serviu-ho amb una llesca de pa fregit sota cada peça, i el guarniment i la salsa al voltant.

395 COLOMINS AMB VINAGRETA

Vegeu PERDIUS AMB VINAGRETA 2 (819).

396 CONFITAT

Costella de porc,
botifarres, llom de
porc i jarret de porc
Sal / Pebre
Oli / Llard

Elaboració

Saleu una mica el llom, les costelles i el jarret, i deixeu-los reposar un dia a la nevera, en una escorredora perquè perdin l'aigua i la sang. Pengeu les botifarres en un lloc sec i deixeu que s'assequin una mica.

Talleu tota la carn a trossos i fregiu-la lleugerament en una cassola amb oli i llard a parts iguals.

Abaixeu el foc i deixeu confitar la carn fins que quedi cuita.

Poseu-la en un tupí de terrissa o en pots de vidre.

Doneu uns copets a la base del pot abans de tapar-lo, perquè marxin les possibles bombolles d'aire.

Deixeu refredar una mica l'oli de coure la carn, tireu-lo a sobre del prèviament colat i tapeu els pots: la carn ha de quedar coberta d'una capa d'oli o greix.

Per més seguretat podeu afegir-hi una segona capa d'oli o llard.

Variacions

> Es pot fer amb la proporció que es vulgui d'oli i llard.

> Es poden afegir uns grans d'all o llorer a la matèria grassa.

> Amb aquest procediment també es poden confitar ànecs i oques amb el seu greix.

> També es pot confitar la perdiu.

Altres noms

GERRETA

TUPINA

EL GERRO

EL COSI

397 CONFITAT AMB SALSA DE TOMATA

600 g de CONFITAT:
costella, llom
i botifarra (v. 396)
4 tomàquets madurs
2 cebes mitjanes
2 grans d'all
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Amb una mica del greix del confitat feu un sofregit amb la ceba, el tomàquet i l'all, tot trinxat.

Salpebreu-lo i, quan estigui concentrat, afegiu-hi la carn tallada a trossos regulars, i deixeu-ho coure uns 10 minuts.

398 CONFITURA DE TOMÀQUET

1 kg de tomàquets

¾ kg de sucre
1 branca de canyella
Aigua

Elaboració

Escaldeu els tomàquets, peleu-los i traieu-ne les llavors.

Poseu-los a la cassola amb el sucre, la canyella i 1 got d'aigua, i deixeu-ho coure remenant de tant en tant fins que quedin com una melmelada.

Producte

Tomàquet PALO SANTO o COR DE BOU

Vegeu índex de productes n. 35
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 119

399 CONGRE AMB CEBA

2 kg de congre
1,5 kg de ceba
½ bitxo
Aigua
Oli / Sal

Elaboració

Talleu el congre a rodanxes de tres dits d'ample i saleu-lo.

Enrossiu la ceba tallada fina en una cassola amb oli calent.

Quan la ceba estigui cuita, retireu-la.

Poseu a la cassola el congre, el bitxo i l'aigua i, quan arrenqui el bull, tireu-hi la ceba per damunt i deixeu-ho coure uns 5 minuts.

Rectifiqueu de sal i deixeu-ho un parell de minuts més.

Variacions

> Es pot fer amb seitons (SEITONS AMB CEBA).

> Es pot fer amb anguila (ANGUILA AMB CEBA).

400 CONGRE AMB PÈSOLS

8 rodanxes grans
de congre fresc
500 g de pèsols
desgranats
2 cebes trinxades
1 cullerada de farina
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Julivert

Elaboració

Sofregiu la ceba en una cassola amb oli; incorporeu-hi la farina, remeneu-ho i afegiu-hi aigua.

Quan arrenqui el bull poseu-hi els pèsols i seguidament el congre, prèviament salat. Millor si les rodanxes del peix són de la part de la ventresca, perquè té menys espines.

Al final de la cocció, afegiu-hi la picada.

Variacions

> Es pot acompanyar d'unes torrades amb ALLIOLI (v. 14).

> Es pot afegir tomàquet i all al sofregit.

> Es pot fer amb mòllera (MÒLLERA AMB PÈSOLS).

Producte

Pèsol GARROFAL o FLORETA

Vegeu índex de productes n. 31

401 CONILL A L'AGREDOLÇ

1 conill tallat a trossos
100 g de sucre
1 fulla de llorer
½ got de vinagre
Orenga / Sal
Oli / Llard

Elaboració

Enrossiu els trossos de conill salpebrats en una cassola amb oli, llard, la fulla de llorer i l'orenga.

Feu un xarop clar amb el sucre i el vinagre en una paella, i aboqueu-lo sobre el conill.

Continueu la cocció a foc molt lent i amb la cassola tapada.

Proveu-ho de sal i deixeu-ho al foc fins que el conill estigui tendre, remenant de tant en tant.

Variacions

> En lloc de sucre s'hi pot posar mel.

> A la salsa de vinagre i sucre s'hi pot afegir una mica de canyella en pols.

> Per espessir la salsa de vinagre s'hi poden afegir OUS DURS (v. 745) trinxats.

> Per donar-li un gust més dolç, s'hi poden incorporar pomes cuites.

> En comptes de conill, aquest plat es pot fer amb pollastre (POLLASTRE A L'AGREDOLÇ), amb pernil de porc, amb ànec i, sobretot, amb animals de caça.

> Si veieu que queda molt sec, s'hi pot afegir aigua.

402 CONILL A LA BRASA

1 conill
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Partiu el conill a quarts, saleu-lo i empebreu-lo.

Unteu-lo amb oli i col·loqueu-lo a la graella, a una temperatura moderada.

A mig coure, tombeu els talls i pinteu-los amb oli per tal que no s'assequin tant.

Variacions

> Es pot anar pintant la carn amb una branca d'herba aromàtica (farigola, romaní, pi) sucada amb oli, mentre és a la brasa.

> Es pot amanir el conill amb ALLIOLI NEGAT (v. 22) o amb julivert trinxat, tot just sortir del foc.

Comentaris

El conill a la brasa s'ha de coure a poc a poc, per tant es necessita que hi hagi prou distància entre les brases i la graella per evitar cremar la carn.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 120

403 CONILL A LA BRASA DELS CAÇADORS

1 conill de bosc
1 tros de cansalada grassa
Sal

Elaboració

Escorxeu, buideu i netegeu el conill, saleu-lo i poseu-lo a la brasa.

Claveu en un pal el tros de cansalada embolicat amb paper d'estrassa i enceneu el paper, de manera que es vagi fonent la cansalada i vagi degotant sobre el conill i proporcionant-li el greix, que l'amorosirà durant la cocció.

Comentaris

El conill de bosc necessita més temps de cocció; per tant, no el poseu gaire a prop de les brases.

Altres noms

Conill AL LLAMPEC

404 CONILL A LA CAÇADORA

1 conill trossejat
200 g de bolets
16 cebes de platillo
Herbes aromàtiques: orenga, romaní, farigola
Oli o llard / Sal

Aigua o
BROU DE CARN (v. 214)

Per fer la picada:

2 grans d'all
1 llesca de pa fregit
Julivert
El fetge del conill
Un grapadet d'ametlles
Vi ranci

Elaboració

Fregiu els alls, el fetge i una llesca de pa en una cassola amb oli i llard.

Feu una picada al morter amb aquests ingredients fregits i les ametlles.

A la mateixa cassola enrossiu el conill salat i les cebetes.

Mulleu-ho amb aigua o brou de carn i, quan bulli, afegiu-hi les herbes i els bolets.

Deixeu-ho coure a poc a poc i, quan faltin 10 minuts, afegiu-hi la picada deixatada amb el vi ranci.

Variacions

> Es pot acompanyar de cargols.

> Es pot guarnir la cassola amb llesques de pa fregit.

> Es poden posar pastanagues tallades a daus petits al mateix temps que les cebetes.

405 CONILL A LA CALMA

Vegeu CONILL ROSTIT (430).

406 CONILL A LA MÀCALA-MÒCOLI

1 conill

Per fer la picada:

1 cabeça d'alls
10 g de pebre
vermell picant

30 g de pebre
vermell dolç
50 g de vinagre
50 g d'anís
Oli / Sal

Elaboració

En una cassola amb oli fregiu els trossos de conill fins que siguin ben rossos.

Piqueu els alls al morter i afegiu-hi els dos pebres vermells, el vinagre, l'anís i la sal.

Ajunteu-ho a la cassola i coeu-ho a foc baix tot junt, sense parar de remenar perquè el conill estigui ben embolcallat de la picada.

Variacions

> S'hi pot afegir un sofregit de ceba i tomàquet.

> El pebre vermell pot ser només dolç.

> Es pot substituir l'anís per mistela.

> Es pot gratinar amb allioli (v.14)

Altres noms

Conill AMB SALSA ÀQUILI-MÒCULI

407 CONILL AL JAÇ

1,5 kg de conill
trossejat
1 cabeça d'alls
1 fulla de llorer
1 branca de canyella
1 copa de vi negre
Oli / Llard / Sal
Pebre / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
1 galeta maria
Un grapadet d'ametlles
Julivert

Elaboració

Enrossiu el conill salpebrat amb el llard i l'oli, juntament amb els alls, el llorer i la branca de canyella.

Quan estigui enrossit, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir, afegiu-hi una mica d'aigua i deixeu-ho coure lentament amb la cassola tapada.

Finalment, quan faltin 10 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi la picada.

Variacions

> En lloc de vi negre s'hi pot posar conyac.

> Es poden incorporar unes patates tallades a làmines sota el conill.

> S'hi pot afegir un ALLIOLI NEGAT (v. 22) al final de la cocció.

> Els alls de la picada poden ser fregits o escalivats.

> Es pot afegir una llesca de molla de pa remullat amb llet a la picada.

408 CONILL AMB ALBERGÍNIES

Vegeu POLLASTRE AMB ALBERGÍNIES (875).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 121

409 CONILL AMB CARGOLS

1 conill / 1 kg de cargols
4 tomàquets madurs ratllats / 2 cebes trinxades / 2 grans d'all trinxats / 1 farcellet d'herbes: llorer, orenga, farigola, fonoll, embolicades amb pell de taronja i lligades amb un cordill
Oli / Llard / Farina
Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all / 20 g d'ametlles torrades

El fetge fregit del conill

Elaboració

Enfarineu i salpebreu els trossos de conill, i enrossiu-los en una cassola amb oli i llard.

Reserveu-los i en el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets.

Afegiu-hi el conill, els cargols nets i enganyats (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289), sal, el manat d'herbes i aigua que cobreixi, i ho deixeu coure fins que el conill estigui tou.

Quan faltin 10 minuts per acabar, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica de caldo de la cocció.

Variacions

> En lloc de cargols es pot acompanyar de naps o moniatos, prèviament tallats, enfarinats i fregits, que s'afegeixen al conill just abans de la picada.

> També es pot acompanyar de moniatos pelats, tallats a daus, una mica fregits i acabats de coure amb el conill.

> S'hi pot afegir costelló de porc.

> Es poden afegir talls de cansalada al rostit.

> Es pot posar a la picada xocolata o nyora.

> Es pot aromatitzar el plat amb menta.

Altres noms

CASSOLÍ

410 CONILL AMB ESCAMARLANS

Vegeu POLLASTRE AMB ESCAMARLANS (877).

411 CONILL AMB FREDOLICS

1 conill
400 g de fredolics

1 ceba tallada
a trossos grans
1 copa de brandi
Llorer / Oli / Llard
Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
Julivert

Elaboració

Enrossiu el conill trossejat i salpebrat en una cassola amb oli i llard, amb el llorer i la ceba.

Flamegeu-ho amb el brandi, afegiu-hi aigua i deixeu-ho coure una estona.

A mitja cocció afegiu-hi els fredolics saltats amb una mica d'oli i la picada deixatada amb una mica de suc de la cocció.

Deixeu-ho coure tot junt a foc lent fins que el conill estigui tou.

Variacions

> Es pot fer amb tot tipus de bolets. Si es fa amb llenegues (v. CONILL AMB LLENEGUES, 412), s'ha de tenir en compte que és un bolet més carnós i que accepta una cocció més llarga; si es fa amb moixernons secs, cal posar-los unes 4 hores o més en remull amb aigua freda i es pot aprofitar aquesta aigua per posar-la a la cassola.

412 CONILL AMB LLENEGUES

Vegeu CONILL AMB FREDOLICS (411).

413 CONILL AMB MONIATO

Vegeu CONILL AMB PERES I NAPS (418).

414 CONILL AMB NAPS

Vegeu CONILL AMB PERES I NAPS (418).

415 CONILL AMB OLIVES TRENCADES

1 conill trossejat
200 g d'olives trencades
2 cebes tallades a la juliana
1 pastanaga a rodanxes
1 porro a rodanxes
1 fulla de llorer
Timó / 1 copa de vi blanc / Oli
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Enrossiu el conill en una cassola amb oli.

Afegiu-hi les cebes, la pastanaga, el porro, el timó i el llorer.

Quan estigui tot sofregit, tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir, afegiu-hi aigua i deixeu-ho coure a foc lent.

Uns 15 minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi les olives trencades.

Poseu-hi sal i pebre al final.

Variacions

> En lloc de vi blanc, s'hi pot posar vi ranci.

416 CONILL AMB PEBROT I TOMACA

1 conill trossejat
4 tomàquets ratllats
1 pebrot vermell tallat
1 ceba trinxada
Oli / Sal / Pebre

Per fer la picada:

2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles torrades

Elaboració

Enrossiu el conill salpebrat en una cassola amb oli i llard i reserveu-lo.
En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba trinxada, el pebrot tallat i el tomàquet ratllat.
Poseu-hi el conill i aigua fins que el cobreixi.
Deixeu-ho coure a foc lent i, uns 15 minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi la picada.
Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> El pebrot es pot posar escalivat.

Producte

Pebrot MORRO DE BOU

Vegeu índex de productes n. 30

Tomàquet POMETA

Vegeu índex de productes n. 35

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 122

417 CONILL AMB PERES

Vegeu CONILL AMB PERES I NAPS (418).

418 CONILL AMB PERES I NAPS

1 conill
200 g de naps
partits per la meitat
3 tomàquets trinxats
2 peres partides
per la meitat
2 porros tallats
a trossos petits
1 ceba trinxada
1 pastanaga tallada
a trossos petits
1 cabeça d'alls

1 manat d'herbes:
llorer, farigola, orenga
1 cullerada de farina
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Enrossiu els trossos de conill salpebrats en una cassola amb oli i reserveu-los.

Feu un sofregit en el mateix oli amb la ceba, la pastanaga, els porros, els tomàquets i el manat d'herbes.

Afegiu-hi el conill, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Empolseu-lo amb la farina i remeneu-ho un parell de minuts.

Mulleu-ho amb aigua i deixeu-ho coure lentament.

Escaldeu, enfarineu i fregiu les peres i els naps partits per la meitat i escorreu-los.

Afegiu-los a la cassola 10 minuts abans d'acabar la cocció.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> Es pot fer només amb peres (CONILL AMB PERES).

> Es pot fer només amb naps (CONILL AMB NAPS).

> També es pot acompanyar amb moniatos pelats, tallats a daus, una mica fregits i acabats de coure amb el conill.

> Es pot fer amb raïm (v. CONILL AMB RAÏM, 420), amb prunes (v. CONILL AMB PRUNES, 419) o amb magranes, en comptes de les peres i els naps.

> Hi ha qui hi afegeix una picada d'all, julivert i galeta.

> Es pot mullar amb BROU DE CARN (v. 214) en lloc d'aigua.

Producte

Pera BLANQUILLA

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

Nap BLANC

Vegeu índex de productes n. 27

419 CONILL AMB PRUNES

Vegeu CONILL ROSTIT (430).

Elaboració

Es fa com el CONILL ROSTIT i s'hi afegeixen prunes seques, prèviament remullades, uns 15 minuts abans de finalitzar la cocció.

420 CONILL AMB RAÏM

Vegeu CONILL AMB PERES I NAPS (418).

Elaboració

Es fa com el CONILL AMB PERES I NAPS, però en comptes de peres i naps es posen uns grans de raïm crus a la cassola.

421 CONILL AMB SALSA DE PINYONS

1 conill tendre trossejat
400 g de cebes
tallades a la juliana
80 g de pinyons
1 got de vi ranci
Oli / Llard
Sal / Pebre

Elaboració

Salpebreu els talls de conill i enrossiu-los en una cassola amb oli i llard.

Afegiu-hi la ceba, deixeu-la sofregir i tireu-hi el vi ranci.

Deixeu-lo reduir, tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc lent fins que el conill estigui tendre.

Afegiu-hi els pinyons i acabeu-ho de coure amb la cassola tapada.

Disposeu el conill en un plata calenta i tritureu la salsa, poseu-la al punt de sal i pebre, i tireu-la sobre el conill.

Variacions

> Es pot mullar amb una mica de BROU DE CARN (v. 214) o aigua, si resulta sec.
> Es pot fer una picada amb el fetge fregit del conill i un all petit.
> Es pot acompanyar de PATATES FREGIDES (v. 807) tallades a daus petits.

422 CONILL AMB SAMFAINA

1 kg de conill a trossos
SAMFAINA (v. 971)
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Enrossiu el conill salpebrat en una cassola amb oli.
Retireu l'oli i afegiu-hi la samfaina i un raig d'aigua.
Deixeu-ho coure 30 minuts.
Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> També es pot fer amb pollastre (POLLASTRE AMB SAMFAINA) o amb conill i pollastre (CONILL I POLLASTRE AMB SAMFAINA).

423 CONILL AMB XOCOLATA

1 conill trossejat
2 cebes trinxades
2 grans d'all
1 branca de canyella
½ got de vi blanc
½ got de vi ranci
1 manat d'herbes: farigola, llorer, orenga, sajolida / Oli
Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

2 llesquetes de pa torrat / 1 gra d'all

60 g de xocolata
a la pedra
El fetge del conill
Safrà / Un grapadet
d'ametlles torrades

Elaboració

Fregiu les llesques de pa torrat, el fetge del conill i l'all en una cassola amb oli i feu-ne una picada al morter juntament amb el safrà, els fruits secs i la xocolata.

En el mateix oli enrossiu els trossos de conill salpebrats.

Afegiu-hi el manat d'herbes, els alls i les cebes.

Quan les cebes estiguin rosses tireu-hi els vins, deixeu-los reduir i afegiu-hi aigua.

Cap al final de la cocció, afegiu-hi la picada desfeta amb una mica de suc de la cocció.

Deixeu-ho coure una estona més, tenint en compte que ha de quedar una salsa lligada.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Retireu el manat d'herbes i la canyella i serviu-ho en la mateixa cassola.

Variacions

> Es pot fer amb cacau sense sucre.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 123

424 CONILL DE BOSC AMB XOCOLATA

Vegeu LLEBRE AMB XOCOLATA (629).

425 CONILL EN ESCABETX

1 conill
2 cebes tallades
a quarts
2 tomàquets partits
per la meitat

Llorer
1 cabeça d'alls
Oli / Vinagre
(una quarta part de
vinagre per una d'oli)
Sal / Pebre

Elaboració

En una cassola amb oli enrossiu els talls de conill salpebrats.

Afegiu-hi la resta d'ingredients i deixeu-ho coure a foc lent fins que estigui tou.

Si cal, afegiu-hi una mica d'aigua.

Variacions

> S'hi poden afegir altres verdures i herbes.
> S'hi pot posar meitat vinagre i meitat vi blanc.
> Es pot acompanyar de cebetes de platillo.
> També es pot fer amb pollastre.

426 CONILL FARCIT

1 conill sencer
400 g de carn
magra picada
100 g de panses
3 llesques de pa
remullat amb llet
2 cebes tallades
a trossos
1 OU DUR (v. 745)
1 copeta de vi ranci
Oli / Sal / Pebre

Per fer la picada:

El fetge del conill fregit
Un grapadet
d'ametlles torrades
Pa fregit

Elaboració

Feu el farcit amb la carn magra, l'ou trinxat, el pa ben escorregut, les panses, sal i pebre.

Farciu el conill amb aquesta barreja i cosiu-lo.

Col·loqueu-lo en una plata untada d'oli, amb la ceba al voltant, i rostiu-lo al forn.

Quan el conill estigui ben ros, tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir.

Acabeu-ho de coure al forn, afegiu-hi aigua si cal i regueu-lo de tant en tant amb el suc de la cocció.

Deslligueu el conill, coleu la salsa i poseu-ho tot en una cassola amb la picada.

Deixeu-ho coure uns 10 minuts més i poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> Podeu afegir el fetge del conill al farcit en comptes de posar-lo a la picada.

> Es pot acompanyar de prunes.

> Es pot acompanyar de bolets, saltats prèviament amb all i julivert.

427 CONILL FREGIT

1 conill
1 cabeça d'alls
Farigola / Sal
Pebre / Oli

Elaboració

Trossegeu el conill a trossos petits i poseu-hi sal, pebre i farigola.

En una paella amb oli, fregiu els alls sense pelar.

Quan els alls estiguin rossos, afegiu-hi el conill, primer a foc fort i després a poc a poc, fins que es daurin els trossos de conill.

Variacions

> Es pot fer amb pollastre (POLLASTRE FREGIT).

428 CONILL I POLLASTRE AMB SAMFAINA

Vegeu CONILL AMB SAMFAINA (422).

429 CONILL OFEGAT A LA CASSOLA

1 conill tallat a trossos
grans / 3 tomàquets
tallats a quarts
2 cebes tallades a
quarts / 2 grans d'all
tallats a làmines
1 fulla de llorer
1 got d'oli / Timó
Romaní / Sal

Elaboració

En una cassola poseu tots els ingredients en fred.

Tapeu-la i poseu-la a coure molt a poc a poc uns tres quarts d'hora, tot sacsejant la cassola de tant en tant perquè no s'enganxi.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> S'hi pot afegir un raig d'anís al final de la cocció.

430 CONILL ROSTIT

1 conill tallat a trossos
1 cabeça d'alls
1 fulla de llorer
Ramet de sajolida
Oli / Llard
Sal / Pebre

Elaboració

Enrossiu els trossos de conill salpebrats, la fulla de llorer i la cabeça d'alls en una cassola amb oli i llard.

Quan el conill estigui daurat per tots els costats, tapeu la cassola i deixeu que vagi coent a foc lent fins que estigui tou, remenant de tant en tant, i afegint-hi una mica d'aigua si cal.

Variacions

> Es pot rostir només amb oli.
> Es pot afegir mitja branca de canyella amb els alls i la fulla de llorer.
> S’hi pot afegir ceba.
> S’hi pot afegir un tomàquet.
> S’hi poden afegir daus de cansalada.
> Es pot rostir amb una pell de taronja seca.
> S’hi poden afegir prunes (v. CONILL AMB PRUNES, 419).
> De vegades, al final de la cocció, s’hi afegeix una mica d’anís o de moscatell.
> Es pot acompanyar amb ALLIOLI NEGAT (v. 22) desfet amb una mica de brou de la cocció, amb ALLIOLI (v. 14) o amb ALLIOLI DE CODONY (v. 16).

Altres noms

CONILL A LA CALMA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 124

431 CONILL ROSTIT A LA CASSOLA AMB LLIMONA

1 conill a trossos
6 grans d’all
sense pelar
2 llimones pelades
i tallades a daus petits
Oli o llard / Sal / Pebre

Elaboració

Enrossiu els grans d’all amb l’oli o el llard en una cassola.

Afegiu-hi el conill salpebrat i deixeu-lo rostir, tombant-lo de tant en tant.

A mitja cocció poseu-hi els trossos de llimona, tapeu la cassola i deixeu-ho coure fins que el conill estigui tou.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

432 COQUES A LA CASSOLA

Vegeu ORELLETES (737).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 125

433 COQUETES DE MEL

½ tassa d'oli
½ tassa de mistela
½ tassa d'aiguardent
1 tassa d'aigua
60 g de sucre
Farina / Mel / Oli

Elaboració

Barregeu tots els líquids amb el sucre i després amb la farina, fins que quedi una pasta consistent.

Agafeu petites porcions de pasta, estireu-les fins que quedin fines i fregiu-les pels dos costats.

Quan estiguin fredes, poseu-hi mel per sobre.

434 COQUETES DE SANTA TERESA

Vegeu TORRADETES DE SANTA TERESA (1.070).

435 COR DE VEDELLA GUISAT

800 g de cor de vedella
4 tomàquets madurs
2 grans d'all
1 ceba trinxada
1 copa de vi ranci
1 branca de canyella
Llorer / Pebre negre en gra / Orenga
Un tros de pell de taronja seca
Oli / Sal / Aigua o BROU DE CARN (v. 214)

Elaboració

Talleu el cor a daus i fregiu-lo en una cassola amb oli; reserveu-lo.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets; afegiu-hi les herbes, les espècies i la pell de taronja seca.

Afegiu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir, mulleu-ho amb aigua o brou de carn i tireu-hi el cor.

Deixeu-ho coure amb la cassola tapada a foc lent, fins que el cor estigui tendre.

Variacions

> S'hi pot afegir una picada i patates.

> Es pot fer amb SALSA DE ROMESCO (v. 963).

436 CORADELLA

Vegeu FREIXURA (576).

437 CORADELLA AMB ALLIOLI

200 g de fetge de xai
150 g de pulmons de xai
150 g de cor de xai
100 g de sang de xai
2 grans d'all
2 cebes
2 tomàquets
1 cullerada de farina
1 copa de vi blanc
Llorer / Farigola
Oli / Sal / Pebre
Aigua
ALLIOLI (v. 14)

Elaboració

Fregiu el pulmó i el cor tallats a daus en una cassola amb oli i reserveu-ho.

En el mateix oli fregiu el fetge i la sang, tallats igualment a daus, i reserveu-ho.

En el mateix oli feu un sofregit amb l'all, la ceba, el tomàquet, el llorer i la farigola.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Afegiu-hi la farina i deixeu-la coure un parell de minuts, tot remenant-ho.

Mulleu-ho amb aigua, afegiu-hi els pulmons i el cor, i deixeu que vagi coent lentament.

Quan estigui tou, afegiu-hi el fetge i la sang i deixeu-ho coure tot junt un moment més.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Serviu-ho acompanyat d'allioli.

Variacions

> Es pot fer el sofregit només amb ceba.

> Es pot barrejar tot amb l'allioli, fora del foc.

438 CORDER AMB CARXOFA

800 g de pit de corder
500 g de carxofes
tallades a quarts
400 g de ceba
tallada a la juliana
Oli / Sal

Elaboració

Salteu els trossos de corder amb oli, afegiu-hi la ceba, saleu-ho i deixeu que s'estovi tot amb la cassola tapada i a foc lent.

Gairebé al final de la cocció, afegiu-hi la carxofa. Les carxofes han de ser molt tendres, si no s'han d'escaldar una estona abans.

Variacions

> En lloc del pit, s'hi pot posar carn del coll.

439 COSTELLA DE PORC AMB CASTANYES

1 kg de costelló
de porc trossejat
500 g de castanyes
2 tomàquets
madurs trinxats
1 ceba trinxada
1 gra d'all
Oli o llard / Sal
Pebre / Aigua

Per fer la picada:

2 carquinyolis
Un grapadet
d'ametlles torrades

Elaboració

Bulliu les castanyes uns 20 minuts i peleu-les.

Rostiu el costelló salpebrat en una cassola amb una mica d'oli o llard i reserveu-lo.

En la mateixa cassola feu el sofregit amb la ceba, l'all trinxat i els tomàquets. Quan estigui ben confitat, afegiu-hi el costelló i una mica d'aigua.

Deixeu-ho coure a foc lent i, a la meitat de la cocció, afegiu-hi les castanyes fins que la carn estigui tova.

Al final de la cocció, poseu-hi la picada deixatada amb una mica d'aigua i deixeu-ho al foc uns 5 minuts més.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Serviu-ho en una plata calenta: el costelló al mig, les castanyes al voltant i la salsa colada per sobre.

Variacions

> S'hi pot posar un ALLIOLI NEGAT (v. 22).

> S'hi pot afegir un raig de vi ranci.

> També es pot fer amb pollastre, amb ànec, etc.

440 COSTELLA DE PORC AMB MONGETES

600 g de costella de
porc tallada a trossos
600 g de MONGETES
BULLIDES (v. 702)
Sal / Oli

Elaboració

En una paella amb oli fregiu la costella a foc mitjà fins que estigui ben daurada per fora i cuita per dins; saleu-la.

Poseu les mongetes cuites en una plata, amaniu-les amb l'oli de coure les costelles i disposeu els trossos de costella al voltant de les mongetes.

Producte

Mongeta OR I PLATA

Vegeu índex de productes n. 26

441 COSTELLA DE PORC AMB SAMFAINA

Vegeu LLOM AMB SAMFAINA (645).

Elaboració

Es fa com el LLOM AMB SAMFAINA, però la costella s'ha de fregir més estona i ha de quedar molt enrossida.

442 COSTELLA DE VEDELLA OFEGADA AMB PATATES

1 kg de costella
de vedella tallada
a trossos de
10 cm aprox.
1 kg de patates
esbocinades
2 cebes trinxades
2 grans d'all
1 copa de vi blanc

Julivert / Llorer
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Fregiu la costella tallada en una paella amb oli i passeu-la a una cassola.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, l'all i el julivert trinxats i el llorer.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Afegiu-ho a la costella i mulleu amb aigua fins que ho cobreixi, saleu-ho i deixeu-ho coure lentament.

Al cap de 2 hores aproximadament, afegiu-hi les patates i deixeu-ho coure fins que estiguin cuites.

Poseu-ho al punt de sal i serviu-ho a la mateixa cassola.

443 COSTELLES DE CABRIT ARREBOSSADES

16 costelles de cabrit
Farina / Ous batuts
Pa ratllat / Oli / Sal

Elaboració

Saleu les costelles de cabrit. Després passeu-les per farina, ou i pa ratllat.

Fregiu-les amb abundant oli calent.

444 COSTELLÓ DE PORC ROSTIT

1 kg de costelló
de porc
2 grans d'all
2 tomàquets
tallats a quarts
1 ceba tallada
a la juliana
Farigola
Un raig de conyac
Sal / Pebre

Oli / Aigua

Elaboració

Enrossiu el costelló salpebrat en una cassola amb una mica d'oli.

Quan hagi agafat color, afegiu-hi la ceba, els alls, la farigola i els tomàquets.

Flamegeu-ho amb el conyac i poseu-hi una mica d'aigua.

Deixeu-ho coure fins que la carn estigui tova, remenant de tant en tant.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> Es pot acompanyar d'ALBERGÍNIES ARREBOSSADES (v. 9) o CARXOFES ARREBOSSADES (v. 320).

445 CRANCS DE RIU

32 crancs de riu vius
3 tomàquets ratllats
2 cebes trinxades
1 gra d'all picat
1 copa de vi blanc
Farigola / Llard / Sal

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba, l'all, la farigola i el tomàquet en una cassola amb llard.

Quan estigui ben cuit, afegiu-hi els crancs —abans de coure'ls se'ls ha de treure la tripa— i el vi, i deixeu-ho a foc fort durant 5 minuts.

Afegiu-hi aigua si cal.

Variacions

> Es pot fer amb oli en comptes de llard.

> Els crancs de riu també es poden menjar simplement bullits amb aigua i sal.

446 CREMA CATALANA

Vegeu CREMA DE SANT JOSEP (449).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 126

447 CREMA CREMADA

Vegeu CREMA DE SANT JOSEP (449).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 127

448 CREMA DE PASTISSERIA

1 l de llet fresca
150 g de sucre
70 g de farina
de blat de moro
6 rovells d'ou
Pell de llimona
Canyella

Elaboració

Barregeu la farina de blat de moro amb 100 cl de llet freda i afegiu-hi els rovells.

Escalfeu la resta de la llet amb el sucre, la canyella i la llimona. Quan arrenqui el bull, pareu el foc i traieu la canyella i la llimona.

Poseu de nou la llet al foc i, quan torni a bullir, afegiu-hi la barreja de la llet amb la farina de blat de moro i els rovells. Remeneu-ho enèrgicament perquè no s'enganxi i, quan comenci a espessir, ja està llesta.

Variacions

> Aquesta crema és molt semblant a la CREMA DE SANT JOSEP (v. 449), però té una consistència més espessa, ideal per fer farciments.

449 CREMA DE SANT JOSEP

1 l de llet
De 6 a 8 rovells d'ous
1 branca de canyella

1 tros de pell
de llimona
150 g de sucre
40 g de midó

Elaboració

Feu bullir la llet amb la canyella i la pell de llimona.

En un bol barregeu els rovells d’ou amb el sucre.

Afegiu-hi la llet colada amb el midó dissolt.

Poseu la barreja al foc, remeneu-la sense parar amb el batedor fins que arrenqui el bull i traieu-la tot seguit.

Aboqueu la crema en plates o en cassoletes individuals i deixeu-la refredar.

Abans de servir-la, empolseu-hi sucre i passeu-hi per sobre una planxa o pala de ferro ben roent.

Variacions

> En lloc de midó es pot fer amb farina de blat de moro o amb una altra fècula, que afegireu als rovells barrejats amb el sucre.

> Es pot menjar sense cremar; en aquest cas, es pot posar un paper d’estrassa per sobre perquè no es faci crosta.

> Es pot menjar acompanyada de galetes o de carquinyolis.

Altres noms

CREMA CATALANA

CREMA CREMADA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 128

450 CRESPELLS D’ARENGADA

4 arengades
1 ou
Oli / Farina / Aigua

Elaboració

Poseu en remull les arengades tota una nit.

Feu la massa d’arrebossar amb la farina i l’ou.

Escorreu les arengades, eixugueu-les i arrebosseu-les amb la massa, i fregiu-les amb oli calent.

Variacions

> Després de remullar l’arengada, es pot filetejar abans d’arrebossar-la i fregir-la.

451 CRESPELLS DE BADOCS

Vegeu CRESPELLS DE FLOR DE CARBASSERA (454).

452 CRESPELLS DE BORRAINA

Fulles de borraina
Farina / Aigua
Sal / Oli
Sucre o mel

Elaboració

Netegeu les fulles de borraina i escorreu-les.

Feu una pasta amb la farina, l’aigua i un pessic de sal.

Passeu cada fulla per la pasta i fregiu-les amb oli abundant fins que estiguin rosses.

Poseu-les en una plata i tireu sucre o mel per sobre.

S’han de menjar acabades de fer.

Variacions

> La pasta d’arrebossar es pot fer amb ous, llet i farina.

> També s’hi pot afegir una mica de llevat premsat.

> Es pot afegir una mica de mel a la pasta.

453 CRESPELLS DE CERVELL

Vegeu BUNYOLS DE CERVELL (234).

454 CRESPELLS DE FLOR DE CARBASSERA

Flors de carbassera
Farina / Ous / Sal
Sucre / Oli / Aigua

Elaboració

Feu una pasta amb farina, sal, ou, sucre i aigua.

Passeu les flors per aquesta pasta i fregiu-les amb abundant oli calent.

Deixeu-les escórrer sobre paper absorbent i empolseu sucre per sobre.

Variacions

> Es pot posar mel a la pasta en comptes de sucre.

> També es fan amb flors de carbassó, sobretot per aprofitar les flors mascle.

Altres noms

BADOCS

BUNYOLS DE FLOR DE CARBASSERA

CRESPELLS DE BADOCS

CRISPETES

CRISPETS

455 CRESPELLS DE SARDINES

Vegeu BUNYOLS DE SARDINES (244).

456 *CRESPÈTHS*

½ l de llet
170 g de farina
2 ous batuts
1 culleradeta
de llevat en pols
1 polsim de sal
Mantega / Sucre

Elaboració

Barregeu en un recipient els ous, la farina, la sal i el llevat.

Afegiu-hi la llet a poc a poc fins a obtenir una pasta lleugera. Deixeu-la reposar 30 minuts.

Unteu una paella amb mantega i, quan estigui ben calenta, aboqueu-hi un cullerot d'aquesta pasta.

Abaixeu el foc, deixeu daurar el *crespèth* per una banda i tombeu-lo.

Una vegada fregit pels dos costats, poseu-hi el sucre per sobre. Feu el mateix amb la resta de la pasta.

Variacions

> Es poden farcir.

Producte

Farina FLUIXA

457 CRESTES DE LA FIGUERA

Farciment de
CANELONS (v. 263)
Patates / Ou
Farina / Sal / Aigua

Elaboració

Feu bullir les patates amb pell, peleu-les i feu-ne un puré.

Barregeu-hi l'ou i la farina i feu una massa.

Sobre una superfície untada amb una mica d'oli, poseu-hi una cullerada de la barreja, doneu-hi forma de bola i aplaneu-la, fent que quedi en forma de disc.

Poseu-hi una mica de farciment al mig i tanqueu-ho en forma de mitja lluna.

Fregiu les crestes amb oli abundant fins que quedin rosses pels dos costats i serviu-les de seguida.

458 CRESTÓ AMB MÚRGOLES

2 kg de carn de crestó
(cabrit capat)
1 kg de múrgoles

2 l de vi negre
2 pastanagues
2 porros
2 cebes
1 cabeça d'alls
1 manat d'herbes:
sajolida, farigola i llorer
1 culleradeta
de ginebrons
Grans de pebre
200 g de llard
2 cullerades de farina
Aigua o brou / Sal

Elaboració

Talleu el crestó a daus i poseu-lo a macerar amb les verdures tallades a la bresa, les herbes i les espècies, tot cobert amb el vi negre durant 24 hores a la nevera.

Traieu la carn de l'adob i ofegueu-la en una cassola amb llard a foc viu fins que agafi color, afegiu-hi les verdures de l'adob i sofregiu-les.

Afegiu-hi el vi i l'aigua i deixeu-ho coure fins que la carn estigui tova.

Traieu la carn de la cassola i passeu el suc amb les verdures pel colador.

Poseu la salsa en un cassó i deixeu-la reduir a la meitat.

Convé que desgreixeu la salsa. Poseu la carn a la cassola amb la salsa reduïda i afegiu-hi els bolets prèviament saltats. Deixeu-ho coure tot junt.

Variacions

> Es pot fer amb altres bolets.

> Es pot espessir la salsa amb una mica de farina passada per la paella amb oli.

> S'hi pot afegir una picada d'alls i pinyons uns quants minuts abans d'acabar el plat.

459 CRESTÓ EN ESCABETX

1 kg de carn de crestó
(cabrit capat)
½ l d'oli d'oliva
½ l de vinagre de vi
1 cabeça d'alls
Julivert / Llorer
Orenga fresca
Pebre vermell dolç
Sal

Elaboració

Poseu a macerar tots els ingredients junts 24 hores abans de coure.

Poseu-ho tot en una cassola a foc lent perquè redueixi el vinagre i es cogui la carn. Rectifiqueu de sal.

Serviu-lo a temperatura ambient, preferiblement l'endemà de fer-lo.

460 CRISPETES

Vegeu CRESPELLS DE FLOR DE CARBASSERA (454).

461 CRISPETES A LA CASSOLA

1 tassa de blat de moro
de fer crispetes
1 tassa d'aigua
1 tassa de sucre
1 tassa d'oli

Elaboració

Poseu tots els ingredients a la cassola tapada a foc normal, primer i, a l'acabament, a foc lent

Variacions

> Es pot posar sal o sucre per sobre.

462 CRISPETS

Vegeu CRESPELLS DE FLOR DE CARBASSERA (454).

463 CRISTINA

Vegeu MONA DE PASQUA TRADICIONAL (691).

464 CROQUETES D'ABADEJO

500 g d'abadejo
(bacallà) dessalat
5 ous
5 alls tendres
2 patates bullides
Farina / Oli
Julivert

Elaboració

Escaldeu el bacallà, traieu-ne les espines i esmicoleu-lo.

Bulliu les patates a la mateixa aigua d'escaldar el bacallà i passeu-les pel passapuré. Aixafeu el bacallà en un morter.

En un bol poseu el bacallà, els alls i el julivert trinxats, les patates i els rovells d'ou. Treballeu-ho fins que us quedi tot ben barrejat. Sobre una taula enfarinada, feu les croquetes amb la massa. Arrebosseu-les amb la clara d'ou i fregiu-les en oli no gaire calent.

465 CROQUETES D'OU

4 OUS DURS (v. 745)
SALSA BEIXAMEL
(v. 961) espessa
Farina / Ou batut
Pa ratllat / Oli

Elaboració

Peleu i talleu els ous durs en forma de grills.

Amb la beixamel una mica calenta arrebosseu els grills d'ou de manera que quedin coberts per tots els costats.

Arrebosseu-los, en forma de croqueta, amb farina, ou batut i pa ratllat, per aquest ordre. Fregiu-los en oli calent i abundant. Escorreu

les croquetes sobre un tovalló de paper i serviu-les de seguida.

Variacions

> Una altra manera de fer-ho és picar l'ou dur i barrejar-lo amb la beixamel. Després es fa la croqueta i se segueix el mateix procediment.

Altres noms

OUS BOMBA (quan s'arrebossen sencers)

466 CROQUETES DE BACALLÀ

500 g de bacallà esqueixat i dessalat
200 g de ceba trinxada
600 g de llet
100 g de mantega
100 g de farina
Sal / Pebre
Nou moscada
Julivert / Farina
Ous / Pa ratllat

Elaboració

Foneu la mantega en una cassola i sofregiu-hi la ceba.

Afegiu-hi la farina i deixeu-la coure una estona remenant.

Tireu-hi la llet bullent amb la sal, el pebre i la nou moscada, remeneu-ho i deixeu-ho coure tot junt uns quants minuts. Afegiu-hi el bacallà escorregut, prèviament escaldat, i el julivert trinxat.

Aboqueu-ho sobre una plata i deixeu-ho refredar a la nevera unes 12 hores.

Feu-ne croquetes, passeu-les per farina, ou batut i pa ratllat, i fregiu-les amb oli abundant.

467 CROQUETES DE CARN D'OLLA

Carn i verdura sobrants de l'ESCUDELLA I CARN

D'OLLA (v. 506)
Farina / Llet / Ou
Pa ratllat
Sal / Oli

Elaboració

Trinxeu la carn i la verdura.

Fregiu-ho en una paella i afegiu-hi una mica de farina, remeneu-ho i, seguidament, poseu-hi llet sense parar de remenar, fins que quedi una massa espessa.

Proveu-ho de sal, aboqueu la massa en una plata i deixeu-la refredar.

Aneu formant croquetes i arrebosseu-les amb farina, ou batut i pa ratllat.

Fregiu-les amb oli abundant fins que estiguin rosses.

Variacions

> Aquesta mateixa massa es pot embolicar amb plaques de canelons i es pot fregir.

Altres noms

CROQUETES MORELLANES

468 CROQUETES DE PERNIL

¼ kg de pernil salat
tallat a daus petits
200 g de ceba trinxada
fina / 120 g de mantega
120 g de farina
1 l de llet / Pebre
Nou moscada / Sal
Ou batut
Pa ratllat / Farina

Elaboració

Sofregiu la ceba amb la mantega en una cassola fins que estigui tova, afegiu-hi la farina i deixeu-la coure una estona, remenant de tant en tant.

Tireu-hi la llet bullent amb la sal, el pebre i la nou moscada. Remeneu-ho, afegiu-hi el pernil i deixeu coure la massa uns 10 minuts més.

Aboqueu la massa en una plata i deixeu-la refredar a la nevera. Amb la massa freda feu croquetes i passeu-les per farina, ou batut i pa ratllat. Fregiu-les en oli calent i abundant. Heu de procurar que estiguin cruixents per for a però meloses per dins.

Variacions

> Les croquetes també es poden fer amb gallina, pollastre (CROQUETES DE POLLASTRE) i sobrants dels rostits (CROQUETES DE ROSTIT), en comptes de pernil.

469 CROQUETES DE POLLASTRE

Vegeu CROQUETES DE PERNIL (468).

Elaboració

Es fan com les CROQUETES DE PERNIL, però amb pollastre cuit en comptes de pernil.

470 CROQUETES DE ROSTIT

Vegeu CROQUETES DE PERNIL (468).

471 CROQUETES DE SANTA TERESA

Vegeu TORRADETES DE SANTA TERESA (1.070).

472 CROQUETES MORELLANES

Vegeu CROQUETES DE CARN D'OLLA (467).

473 CUA DE BOU A LA CASSOLA

1 kg de cua de bou
2 pastanagues tallades
a rodanxes

2 tomàquets madurs
tallats a quarts
2 cebes tallades
a la juliana / 1 porro
tallat a rodanxes
1 manat d'herbes:
farigola, llorer, sajolida
Farina / 1 got de vi
negre / Oli o llard
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Talleu la cua de bou per separar-ne les vèrtebres, salpebreu-la, enfarineu-la lleugerament i rostiu-la en una cassola amb el llard o l'oli.

Afegiu-hi les verdures i el manat d'herbes i deixeu-ho coure a foc moderat.

Quan les verdures estiguin daurades, afegiu-hi el vi i aigua fins que ho cobreixi, tapeu la cassola i deixeu-ho coure fins que la carn estigui tova.

Traieu els trossos de cua, poseu-los en una altra cassola i coleu-hi la salsa.

Deixeu-ho coure una estona més.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> S'hi poden afegir patates, bolets o verdures.

> Es pot barrejar vi negre, moscatell i vi ranci.

> També es pot fer amb cua de vedella.

> Es pot fer com un civet (v. CIVET DE PORC SENGLAR, 353).

474 CUIXA DE XAI AL FORN

1 cuixa de xai
4 pastanagues tallades
a rodanxes
3 cebes tallades
a la juliana
Sal / Pebre

Oli / Llard / Aigua

Elaboració

Salpebreu la cuixa i enrossiu-la en una greixonera amb oli i una mica de llard.

Quan estigui rossa, afegiu-hi les verdures.

Un cop enrossides, afegiu-hi aigua i tapeu-ho.

Deixeu-ho coure al forn fins que la cuixa estigui tendra, regant-la de tant en tant amb el suc de cocció.

Serviu la cuixa de xai en una plata calenta amb la salsa colada a part.

Variacions

> Quan la cuixa estigui cuita, la podeu gratinar al forn amb pa ratllat i un grapat de pinyons.

> Es pot acompanyar de patates, cuinades juntament amb les verdures.

> La cuixa es pot marinar abans de la cocció amb oli, pebre en gra, romaní i conyac.

> També es pot fer l'espatlla de xai al forn en comptes de la cuixa.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 129

475 CUIXA DE XAI FARCIDA

Vegeu PALPÍS DE CORDER (776).

476 CURRUTACOS

400 g de farina
250 g de sucre
100 g de llard
5 cl de llet / 2 ous
La pell de mitja llimona ratllada
Canyella en pols

Elaboració

Treballeu el llard amb el sucre i a poc a poc aneu-hi afegint els ous, la ratlladura de llimona i la canyella fins a fer una massa cremosa.

Afegiu-hi la farina i la llet, i continueu-ho treballant fins a aconseguir una pasta compacta però no dura.

Deixeu-la reposar 30 minuts.

Estireu-la amb el corró a un gruix d'1 cm.

Amb l'ajut de motlles, retalleu trossos de pasta de diferents formes i feu-hi un forat a un extrem de cada tros.

Poseu-los en safates de forn, pinteu-los amb ou i enforneu-los a 180º uns 20 minuts, fins que s'assequin.

Comentaris

Els currutacos eren figures (persones, porrons, escales, càntirs...) que el Diumenge de Rams es penjaven a les palmes, els palmons i el llorer.

Altres noms

SENYORS I SENYORES

MARTINI MOCOSO

Producte

Farina FLUIXA

477 DÀTILS DE MAR AL VAPOR

1 kg de dàtils
2 fulles de llorer
2 grans d'alls
Pebre negre en gra

Elaboració.

Netegeu els dàtils.

Poseu-los en una cassola gran amb el llorer, els grans de pebre i els alls. Tapeu la cassola i just quan els dàtils s'obrin, retireu-los del foc i serviu-los.

Variacions

> Es poden fer amb un sofregit de ceba i tomàquet, barrejat amb el dàtils i l'aigua que han deixat a la cassola.

> S'hi pot afegir un raig de vi blanc

478 DEL CALDO

1 kg de cap-roig (polla)
1 kg de lluerna
4 llagostins
4 escamarlans
1 kg de patates
Oli d'oliva arbequina
ALLIOLI (v. 14) / Sal
1 l de BROU DE PEIX
VERMELL (v. 217)

Per fer la picada:

6 grans d'all
5 grans de pebre
de Jamaica
30 g d'ametlles
1 nyora / Safrà

Elaboració

Per fer la picada, escaldeu els tomàquets i la nyora per extraure'n la polpa i barregeu-ho amb els alls, el pebre en gra i uns brins de safrà. Tritureu-ho en un morter o amb una batedora elèctrica.

D'altra banda, en una cassola poseu oli d'oliva i sofregiu la picada. Afegiu-hi el caldo. Afegiu-hi les patates tallades a daus juntament amb la lluerna i el cap-roig tallats en supremes per minimitzar les espines i deixeu-ho bullir uns 15 minuts. Rectifiqueu-ho de sal. Afegiu-hi els llagostins i els escamarlans i deixeu-ho bullir 5 minuts més. Serviu-ho en un plat fondo acompanyat d'allioli i llesquetes de pa fregit amb all i sense.

Amb el caldo sobrant es prepara un ARRÒS ROSSEJAT (v. 150) o uns FIDEUS ROSSEJATS (v. 567) que se serveix com a segon plat.

479 DÉNTOL AL FORN

Vegeu BESUC AL FORN (190).

480 DOBLADA XAPADA A LA BRASA

Vegeu BESUC XAPAT A LA BRASA (191).

E!

VICHY CATALAN







La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, segons el Decret 24/2013.

481 EL NIU

300 g de tripa
de bacallà
8 trossos de 100 g
de peixopalo
8 tords
3 tomàquets trinxats
2 cebes trinxades
1 kg de patates
Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
1 carquinyoli
Un grapadet
d'avellanes
Uns brins de safrà

Elaboració

Poseu en remull el peixopalo durant 10 dies i la tripa de bacallà durant 1 dia.

En una olla amb una mica d'oli feu un sofregit amb les cebes i els tomàquets.

Tireu-hi el peixopalo, la tripa de bacallà i els tords, mulleu-ho amb aigua i deixeu-ho bullir a poc a poc.

Al cap de 20 minuts, afegiu-hi les patates tallades i continueu a foc suau.

Quan faltin 10 minuts per acabar, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica del líquid de la cocció.

Variacions

> En comptes de tords s'hi poden posar altres aus.

> En lloc de la picada s'hi pot posar un ALLIOLI (v. 14), que s'afegeix en l'últim moment.

> Es pot torrar el safrà abans de posar-lo a la picada.

482 ELS QUATRE GRANS

Vegeu ARRÒS A BANDA (79).

483 EMBOTIT DE COL DE POLLASTRE O OCA

1 coll d'au
70 g de carn
de pollastre
70 g de carn
de porc picada
50 g de pernil del país
1 ou batut
Sal / Pebre
Brou d'ESCUDELLA I
CARN D'OLLA (v. 506)

Elaboració

Socarreu el coll, renteu-lo i traieu-ne la pell com si es tractés d'un mitjó.

Piqueu totes les carns, amaniu-les amb sal i pebre i barregeu-les amb l'ou.

Farciu el coll i cosiu-lo pels dos extrems.

Poseu-lo a coure dins del brou d'escudella.

Quan estigui cuit, deixeu-lo refredar i talleu-lo com si fos un bull.

Variacions

> En comptes de carn de porc, s'hi pot posar llonganissa confitada.

> Es pot fer amb coll d'oca o ànec.

484 EMPEDRAT

½ kg de bacallà
esqueixat i dessalat
600 g de MONGETES
BULLIDES (v. 702)

4 tomàquets
tallats a daus
2 OUS DURS (v. 745)
1 ceba tallada a tires
Olives negres
sense pinyol
Oli / Pebre / Sal

Elaboració

Barregeu el bacallà escorregut, la ceba, les olives, les mongetes, els ous durs i els tomàquets.

Amaniu-ho amb oli, sal i pebre.

Variacions

> S'hi pot afegir pebrot vermell o verd.

> S'hi pot posar tonyina amb oli o dessalada.

> Es pot amanir amb vinagre, oli i sal.

> Es pot fer amb ceba tendra.

Producte

Mongeta GANXET

Vegeu índex de productes n. 26

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 130

485 EMPERADOR AMB PATAQUES

1 kg d'emperador
½ kg de pataques
(patates)
2 cullerades de farina
2 fulles de llorer
2 cabeces d'alls
1 ceba grossa
Sal

Elaboració

Talleu la patata i l'emperador a daus grans. En una cassola amb oli poseu la ceba trinxada, les fulles de llorer, les patates, els alls i l'emperador. Saleu-ho i cobriu-ho d'aigua.

Deixeu-ho coure tapat de 20 a 25 minuts fins que les patates estiguin cuites. El suc ha de quedar espès.

Variacions

> Es pot espessir la salsa amb dues cullerades de farina deixatada amb aigua.

Producte

Patata DE LA VALL DE CAMPRODON

Vegeu índex de productes n. 29

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 131

Vegeu índex de peixos pàg. 478

486 ENCIAM BRUT

1 kg de patates
4 arengades netes
d'espines i escates
2 cebes mitjanes
Oli / Vinagre
Sal / Pebre

Elaboració

Escaliveu les patates i les cebes al forn. Peleu les patates i retireu la primera pell de la ceba.

Talleu les cebes i les patates a rodanxes.

Poseu en una plata capes de patates, de ceba i de filets d'arengada sense pell ni espines.

Amaniu-ho amb oli, sal, pebre i unes gotes de vinagre.

Serviu l'amanida tèbia.

Producte

Patata DE LA VALL DE CAMPRODON(QUENNEBEC)

Vegeu índex de productes n. 29

Ceba VIGATANA

Vegeu índex de productes n. 13

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 132

487 ENREMPINYADES

Vegeu AMETLLES GARAPINYADES (43).

488 ENSAGINADES

Vegeu CÓC DE SAGÍ (364).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 133

489 ENSALADA RUSSA

500 g de patates
300 g de pastanagues
200 g de pèsols
200 g de mongeta tendra
2 OUS DURS (v. 745)
MAIONESA (v. 664)
Sal / Aigua

Elaboració

Talleu a daus i peleu les patates i les pastanagues.
Afegiu-hi la mongeta tendra, trossejada.
Feu-ho bullir juntament amb els pèsols.
Refredeu-ho i barregeu-hi l'ou dur trinxat.
Després afegiu-hi la maionesa.

Variacions

> La maionesa es pot servir a part.
> S'hi poden afegir tot tipus de verdures.
> També s'hi poden afegir olives i tonyina en oli.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 134

490 ENTREMESOS

Per a 1 persona:

4 talls de fuet
2 talls de bull blanc
2 talls de bull negre
2 talls de pernil
2 talls de catalana
2 talls de bisbe
ENSALADA RUSSA
(v. 489)

Elaboració

Poseu tots els embotits en el plat en forma circular i al mig l'ensalada russa.

Variacions

> S'hi poden posar altres embotits, com ara pa de fetge.

> A vegades es posen unes tires de pebrot escalivat a sobre de l'ensalada.

> S'hi pot posar una sardina en oli.

> A vegades s'hi posen uns talls de tomàquet d'amanir.

> S'hi pot afegir una mica de tonyina.

> S'hi pot afegir OU DUR (v. 745).

> S'hi poden afegir un parell de CALAMARSALAROMANA(v.255).

491 ERIÇONS DE MAR

Vegeu GAROINES (597).

492 ESCALDUMS

Vegeu PLATILLO DE MENUTS DE GALLINA (864).

493 ESCALIVADA

4 patates
3 pebrots vermells
3 albergínies
2 cebes

Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Al foc de llenya, escaliveu els pebrots a la part amb més foc i durant menys temps, i les albergínies, a la part amb menys foc i durant més temps. Emboliqueu les cebes i les patates amb paper de plata i enterreu-les sota les cendres.

Comproveu el punt de cocció de les diverses hortalisses prement-les amb els dits. Un cop cuits els pebrots i les albergínies, poseu-los en un plat tapat i així mantindran la humitat i seran més fàcils de pelar. Peleu els ingredients, poseu-los en una safata i amaniu-ho amb oli, sal i pebre.

Variacions

> S'hi pot posar tomàquet, també escalivat.

> S'hi poden afegir olives negres.

> S'hi pot afegir all i julivert.

> S'hi poden posar anxoves en oli per sobre.

> Es pot coure al forn untant les hortalisses amb oli en comptes de fer-ho al foc de llenya.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 135

Altres noms

RUSTIFACI

494 ESCAMARLANS A LA PLANXA

Vegeu GAMBES A LA PLANXA (593).

495 ESCAROLA AMANIDA

2 escaroles
Oli / Sal
Vinagre

Elaboració

Netegeu, renteu i trossegeu l'escarola amb els dits.

Escorreu-la bé.

Amaniu-la amb oli, sal i una mica de vinagre.

Producte

Escarola ROMESCADA

Vegeu índex de productes n. 20

496 ESCAROLA AMB ROMESCO

2 escaroles ben blanques (encalçades)
SALSA DE ROMESCO (v. 963)

Elaboració

Barregeu el romesco amb l'escarola i serviu-ho.

Variacions

> S'hi poden afegir MONGETES BULLIDES (v. 702).

> S'hi poden afegir olives negres.

> S'hi pot afegir bacallà esqueixat.

> Es pot deixar el romesco amb l'escarola 2 hores en maceració. L'escarola quedarà més gustosa, però es marcirà.

Producte

Escarola PERRUQUETA o DE CABELL D'ÀNGEL

Vegeu índex de productes n. 20

497 ESCÓRPORA A L'ALL CREMAT

Vegeu ALL CREMAT (v. 13).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

498 ESCRITA AMB FESOLS

½ kg d'escrita
400 g de fesols
Farina

Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

1 llesca de pa fregit
1 tomata escalivada
1 pesteta o bitxo
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Poseu a bullir els fesols, prèviament remullats 12 hores (v. MONGETES BULLIDES, 702).

En una cassola amb oli calent sofregiu l'escrita, tallada a trossos, enfarinada i salada. Retireu-la i guardeu-la.

En el mateix oli sofregiu la picada i afegiu-hi els fesols bullits i una mica de caldo de la cocció. Quan arrenqui el bull, tireu-hi l'escrita i deixeu-ho bullir tot junt uns quants minuts més.

Variacions

> Es pot substituir el caldo dels fesols per aigua o BROU DE PEIX (v. 216).

> Es pot afegir nyora a la picada (v. ROMESCO D'ESCRITA AMB FESOLS, 930).

> Es pot fer amb altres peixos.

> S'hi poden afegir espinacs.

Altres noms

RAJADA AMB FESOLS

ROMESCO D'ESCRITA AMB FESOLS

Producte

Fesol ULL NEGRE

Vegeu índex de productes n. 26

499 ESCRITA AMB SUC

Vegeu ANGUILA AMB SUC (64).

500 ESCUDELLA BARREJADA

¼ de gallina

200 g de careta
de porc / 200 g de
jarret de vedella
100 g de cansalada
2 ossos de vedella
Menuts de gallina
o de pollastre
(pedrers, ales, etc.)
500 g de patates
500 g de bledes
100 g d'arròs
100 g de fideus
gruixuts / 1 porro
1 pastanaga / 1 nap
1 botifarra negra
Sal / Aigua

Elaboració

Poseu a bullir els ossos en una olla amb aigua durant mitja hora. Afegiu-hi la gallina, la cansalada, la careta, el jarret i els menuts, tot tallat a trossets. Una hora més tard, afegiu-hi les verdures tallades a daus regulars rentades i escorregudes. Deixeu que bulli mitja hora més i afegiu-hi l'arròs i els fideus. Deixeu que acabi de coure i, a l'últim moment, poseu-hi la botifarra.

Variacions

> També s'hi poden afegir cigrons o mongetes quan es posen a bullir els ossos, o a l'últim moment si ja estan bullits.

> Es pot fer una picada d'alls i safrà.

> Es pot fer amb careta i peu de porc salat.

Altres noms

VIANDA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 136

501 ESCUDELLA CATXARUDA

500 g de patates
500 g de cebes

500 g de bledes
100 g de fideus
100 g d'arròs
50 g de sagí
20 g de farina
1 pastanaga
Un quart de gallina
conservada amb sal
1 quarter de col
4 l d'aigua / Sal
500 g de MONGETES
BULLIDES (v. 702)

Elaboració

Netegeu i renteu les verdures i trossegeu-les. Feu bullir l'aigua amb la gallina i el sagí enfarinat; escumeu-ho de tant en tant. Al cap d'una hora, afegiu-hi les verdures i l'arròs. Al cap de 10 minuts afegiu-hi els fideus i les mongetes amb el seu suc, i deixeu-ho bullir. Retireu l'os i el sagí i afegiu-hi els fideus i l'arròs. Tasteu-ho de sal i deixeu-ho fins que estigui tot cuit.

Variacions

> S'hi poden afegir MONGETES BULLIDES (v. 702).

> En alguns indrets s'hi fa bullir, en comptes d'arròs, blat o bé blat de moro escairat (en aquest cas, s'ha de fer bullir una bona estona abans que les verdures).

Altres noms

ARREBAIXINAI

REBAIXINAT

SOPA DE POBRE

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 137

502 ESCUDELLA DE BLAT DE MORO ESCAIRAT

300 g de blat
de moro escairat

1 os de pernil
o d'espinada
1 peu o 1 cua
de porc, salats
1 careta (morro i orella)
1 bola de sagí
enfarinada
Aigua

Elaboració

Poseu el blat de moro escairat en remull durant 24 hores.

Poseu a dessalar el peu o la cua.

Feu bullir tot plegat de 6 a 7 hores a foc lent amb força aigua. Ha de quedar una sopa espessa.

Variacions

> Després de posar el peu o la cua en remull, podem escaldar.

> S'hi pot afegir un tros de gallina.

> Es pot substituir la quantitat de porc per carn fresca (gallina, pollastre, etc.) i afegir-hi verdures (nap negre, col, pastanagues, carbassa, etc.).

> S'hi pot afegir un grapat de MONGETES BULLIDES (v. 702).

> També es pot fer com l'ESCUDELLA I CARN D'OLLA (v. 506), substituint la pasta per blat de moro escairat.

503 ESCUDELLA DE CARBASSA I MONGETES

500 g de carbassa
pelada i a trossos
250 g de carn
magra de porc
250 g de mongetes
blanques remullades
100 g d'arròs / 1 ceba
a trossos / 1 os de pernil
Llorer / Sal / 2 l d'aigua

Elaboració

Poseu a bullir les mongetes amb la carn magra, l'os de pernil, el llorer i l'aigua.

Deixeu-ho coure a poc a poc i, quan falti mitja hora per acabar la cocció, afegiu-hi la ceba, la carbassa i l'arròs.

Serviu-ho amb la carn trossejada.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 138

504 ESCUDELLA DE CONGRE

Vegeu OLLA DE CONGRE AMB HORTALISSES I ARRÒS (v. 726).

505 ESCUDELLA DE MONGETES AMB BACALLÀ I BLEDES

500 g de bledes
200 g de bacallà dessalat
200 g de mongetes remullades
100 g d'arròs
100 g de fideus
Oli / Aigua

Elaboració

Trieu les bledes, renteu-les i trossegeu-les.

Poseu a bullir les mongetes i, quan faltin 20 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi les bledes, l'arròs, el bacallà, els fideus i un raig d'oli.

Si cal, afegiu-hi una mica més d'aigua.

Proveu-ho de sal i deixeu-ho coure fins que les mongetes estiguin toves però no desfetes.

506 ESCUDELLA I CARN D'OLLA

Per a 8 persones:

1 tros de costella de vedella
1 punta de costella de xai (brot del pit)

2 botifarres negres
2 botifarres blanques
2 talls de cansalada viada
1 careta de porc
1 peu de porc
1 tros de cua o d'os d'espinada
1 tros d'os de pernil
1 quarter de gallina o de pollastre
4 patates
2 pastanagues
1 branca d'api
1 xirivia / 1 nap / 1 porro
1 grapat de cigrons remullats
½ col
300 g de galets
Sal / Farina / Aigua

Per fer la pilota:

150 g de carn de vedella picada
150 g de carn de porc picada
1 gra d'all trinxat
1 ou
Julivert trinxat
Sal / Pebre
Farina de galeta o molla de pa

Elaboració

En una olla amb aigua freda poseu les carns, menys les botifarres i la carn de la pilota. Feu-ho bullir 1 hora, escumant-ho sovint, i incorporeu-hi els cigrons. Al cap d'una altra hora, afegiu-hi totes les verdures, menys les patates.

Mentrestant, barregeu tots els ingredients de la pilota i treballeu-los una estona fins que quedin ben lligats.

Doneu-hi una forma ovalada. Després d'una altra hora de cocció de l'escudella, afegiu-hi les patates, les botifarres, la pilota enfarinada i la sal. Deixeu-ho coure mitja hora més i, quan tot estigui cuit, separeu el brou i feu-hi bullir la pasta. Serviu primer la sopa i després la carn d'olla (podeu separar carn i hortalisses i tallar la pilota i les botifarres).

Variacions

> En lloc de cigrons s'hi poden posar mongetes.

> Es pot posar canyella en pols a la pilota.

> La sopa es pot fer amb macarrons o amb arròs i/o fideus.

> Per Nadal, de vegades es farceixen els galets per a la sopa.

> Es poden afegir mandonguilles a la sopa.

> Es pot afegir un tros de sagí enfarinat al caldo.

> A la sopa de fideus i arròs s'hi poden posar unes fulles de col escaldades.

> S'hi pot afegir oca.

> Les crestes, els pedrers, els colls, les potes i altres menuts també es poden fer bullir amb la resta de carn d'olla.

> La sang i el fetge del pollastre es poden afegir a la sopa tallats a daus i fregits.

> Hi ha qui posa a sobre de la tapa un plat amb aigua i mongetes seques; quan les mongetes s'arruguen, les pela i les afegeix a l'olla.

> Es poden afegir pinyons a la pilota.

> Es poden coure els galets amb aigua i sal, deixant-los una mica grenyals, i afegir-los al caldo 5 minuts abans.

Comentaris

El que actualment en diem galets eren uns macarrons més grossos. El nom deriva del galet de canya que es feia servir per beure de les botes de vi o d'aigua.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 139

Aneto Natural ha replicat aquesta recepta

507 ESCUDELLA MONTSERRAT

Vegeu OLLA DE CONGRE (726).

508 ESCUDELLA VERDA

Vegeu OLLA VERDA (731).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 140

509 ESCUMES DE SITGES

700 g d'ametlla laminada
400 g de sucre de llustre
300 g d'ametlla granulada
100 g de farina
8 clares d'ou
Oli o mantega

Elaboració

Munteu les clares a punt de neu i, a mig muntar, afegiu-hi el sucre.

Barregeu la farina i l'ametlla granulada i introduïu-hi amb molt de compte les clares.

Feu porcions de massa de 2,5 cm de diàmetre damunt d'unes safates untades amb oli o mantega.

Tireu-hi per sobre l'ametlla filetejada i el sucre de llustre.

Poseu-les al forn molt suau fins que estiguin daurades.

510 ESPARDENYES AMB TOMÀQUET

800 g d’espardenyes
netes
400 g de tomàquet
ratllat
2 grans d’all
Julivert trinxat
Sal / Oli

Elaboració

Feu un sofregit amb els alls trinxats i els tomàquets en una paella amb oli.

A mitja cocció, afegiu-hi les espardenyes i saleu-ho.

Deixeu-ho que acabi de coure i afegiu-hi el julivert trinxat per sobre.

Variacions

> Es poden saltar les espardenyes i afegir-hi el sofregit.

511 ESPATLLA DE BE

Vegeu ESPATLLA DE CORDER (512).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 141

512 ESPATLLA DE CORDER

2 espatlles
de corder de 900 g
3 tomàquets
tallats a quarts
2 cebes tallades
a trossos grans
2 grans d’all
½ l d’aigua
1 copa de vi ranci
1 fulla de llorer
Romaní / Timó
Oli / Sal / Pebre
Aigua

Elaboració

Saleu, empebreu i ruixeu amb oli les espatlles, i poseu-les en una plata al forn. Un cop estiguin enrossides, afegiu-hi la ceba, els alls, els tomàquets, la fulla de llorer, el romaní i el timó. Deixeu que se sofregeixi la verdura, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir. Regueu sovint les carns amb el suc de la cocció i afegiu-hi aigua si veieu que queda sec. Deixeu-ho coure fins que les espatlles estiguin cuites per dins i cruixents per fora. Serviu les espatlles en una plata calenta, amb la salsa colada a part.

Variacions

> Es pot acompanyar de bolets.

Altres noms

ESPATLLA DE BE

ESPATLLA DE XAI

TERNASCO

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 142

513 ESPATLLA DE XAI

Vegeu ESPATLLA DE CORDER (512).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 143

514 ESPIGALLS BULLITS

1 kg d'espigalls
Aigua / Sal / Oli

Elaboració

Netegeu, renteu i talleu els espigalls.

Bulliu-los amb aigua abundant i sal.

Escorreu-los i amaniu-los amb oli.

Variacions

> Es poden menjar amb patates, amb llegums i també acompanyant el peix.

Comentaris

Els espigalls son els brots de la col pròpia del Garraf.

Altres noms

BRUTONS

ESPIGALLS DE COL

515 ESPINACS A LA CATALANA

Vegeu ESPINACS AMB PANSES I PINYONS (516).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 144

516 ESPINACS AMB PANSES I PINYONS

1,5 kg d'espinacs
20 g de panses remullades
20 g de pinyons
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Netegeu i renteu els espinacs en dues o tres aigües i escorreu-los. Salteu-los lleugerament amb una mica d'oli.

Afegiu-hi els pinyons i les panses remullades.

Salpebreu-ho i continueu saltant-ho un parell de minuts.

Variacions

> Es poden bullir els espinacs abans de posar-los a la paella. En aquest cas s'han d'escórrer molt bé.

> Es poden fregir o torrar els pinyons.

> Es poden fregir uns alls trinxats en l'oli de saltar els espinacs.

> Es poden fregir uns talls de cansalada tallada molt fina abans dels espinacs.

Altres noms

ESPINACS A LA CATALANA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 145

517 ESPINES D'ANXOVES FREGIDES

40 anxoves
100 g de farina
Llet / Oli

Elaboració

Netegeu les anxoves i guardeu-ne les espines.

Deixeu les espines en remull amb llet mitja hora.

Enfarineu-les i fregiu-les amb abundant oli calent.

Escorreu-les sobre un tovalló de paper i serviu-les calentes.

518 ESPINETA AMB CARAGOLINS

900 g de caragolins
400 g d'espineta
(espina de peix salada)
500 g de patates
tallades a trossos
mitjans / 3 tomàquets
madurs ratllats
2 cebes trinxades
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all / 1 got de
vi ranci / Un grapadet
d'ametlles / Uns brins
de safrà / Julivert

Elaboració

Remulleu l'espineta unes hores.

Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets en una cassola amb l'oli.

Afegiu-hi els caragolins, les patates, l'espineta i aigua fins que ho cobreixi.

Uns 10 minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi la picada deixatada amb el vi ranci.

519 ESQUEIXADA DE BACALLÀ

500 g de bacallà
esqueixat i dessalat
4 tomàquets
madurs trinxats
Olives negres
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Escorreu el bacallà i barregeu-lo amb els tomàquets trinxats i les olives.

Amaniu-ho amb oli abundant, sal i pebre.

Variacions

> S'hi poden afegir herbes aromàtiques, com julivert o orenga.

> S'hi pot afegir un OU DUR (v. 745) trinxat.

> S'hi pot afegir pebrot vermell o pebrot verd.

> S'hi pot afegir ceba dolça o ceba tendra.

> S'hi pot afegir all trinxat.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 146

520 ESTOFAT D'ISARD

Vegeu CIVET DE PORC SENGLAR (353).

521 ESTOFAT DE CARBASSA

1 kg de carbassa
tallada a daus
1 pebrot
2 grans d'all
2 cebes
250 g de tomàquet
madur
2 patates a daus
Llorer

250 g de cigrons cuits
Oli / Sal

Elaboració

Feu un sofregit amb l'all, la ceba, el pebrot i el tomàquet, tot tallat petit. Quan estigui cuit afegiu-hi les patates i el llorer. A mitja cocció de les patates hi afegiu la carabassa a daus. Deixeu que el conjunt s'ofegui i afegiu-hi al final els cigrons cuits.

Variacions

S'hi pot afegir els suc dels cigrons si queda massa sec.

Producte

Carbassa DEL FERRO

Vegeu índex de productes n. 10

Ceba VIGATANA

Vegeu índex de productes n. 13

Patata DEL BUFET

Vegeu índex de productes n. 29

Cigró ORISTA

Vegeu índex de productes n. 14

Pebrot MORRO DE BOU

Vegeu índex de productes n. 30

522 ESTOFAT DE CÉRVOL

Vegeu CIVET DE PORC SENGLAR (353).

523 ESTOFAT DE CONILL DE BOSC

Vegeu LLEBRE EN CIVET (630).

524 ESTOFAT DE CORDER AMB PATACA I OLIVES VERDES

1 kg de pit de xai
4 pateques (patates)

3 tomàquets
2 cebes
1 fulla de llorer
1 copa de vi blanc
200 g d'olives verdes
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Trossegeu, salpebreu i enrossiu la carn de xai en una cassola amb oli.

Afegiu-hi la ceba, el tomàquet i la fulla de llorer, i deixeu-ho sofregir.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir, afegiu-hi aigua i deixeu que cogui lentament amb la cassola tapada.

Quan faltin uns 10 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi les patates i les olives escaldades i espinyolades.

Variacions

> En comptes de pit hi podeu posar garró, coll o cuixa.

> Es pot fer amb mongetes seques a més de la patata.

> Es pot fer amb bolets.

> S'hi pot afegir una picada, que se sofregeix amb la ceba i el tomàquet.

Producte

Oliva ARRACADA

525 ESTOFAT DE LLEBRE

Vegeu LLEBRE EN CIVET (630).

526 ESTOFAT DE PATACA, CIGRONS I TONYINA DE SORRA

400 g de tonyina de sorra tallada a daus
600 g de CIGRONS BULLITS (v. 345)
500 g de pateques

(patates) tallades a
daus grans
2 tomàquets trinxats
1 ceba picada
1 pebrot vermell
tallat a tires grans
1 got de vi blanc
1 fulla de llorer
Oli / Sal
Brou de la cocció
dels cigrons

Per fer la picada:

2 grans d'all / Julivert

Elaboració

Feu un sofregit amb l'oli, la ceba, el pebrot, la fulla de llorer i el tomàquet.

Tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir, afegiu-hi les patates, doneu-hi unes voltes i mulleu-ho amb el suc de la cocció dels cigrons, fins que tot just cobreixi.

Quan les patates estiguin gairebé cuites, afegiu-hi la tonyina i la picada.

Deixeu coure tot el conjunt uns 5 minuts.

527 ESTOFAT DE SENGLAR

Vegeu CIVET DE PORC SENGLAR (353).

528 ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES

1 kg de sípia
1 kg de patates
1 cabeça d'alls
Oli / Sal
Llorer

Elaboració

En una cassola amb oli sofregiu la cabeça d'alls, el llorer i la sípia trossejada.

Saleu-ho, tapeu la cassola i deixeu que la sípia es vagi estofant.

Quan la sípia estigui una mica tova, afegiu-hi aigua o brou de peix i les patates esbocinades i deixeu-ho coure uns 20 minuts més.

Variacions

> S'hi pot afegir una picada d'all, julivert i safrà al final.

> S'hi pot afegir una picada de la melsa, un grapadet d'ametlles i una punta de xocolata.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 147

529 ESTOFAT DE *TOCINO*

2 peus de porc tallats, flamejats i nets
2 orelles de porc
1 cua de porc a trossos
800 g de patates petites
1 cabeça d'alls
1 fulla de llorer
1 got de vi ranci / Unes branques d'orenga
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

1 presa de xocolata
Un grapadet d'ametlles torrades

Elaboració

En una cassola poseu la carn de porc, un raig d'oli, la cabeça d'alls, les herbes, el vi ranci, una mica de sal i aigua fins que ho cobreixi.

Tapeu la cassola i deixeu-ho a foc molt suau unes 3 hores, tot sacsejant-ho de tant en tant perquè no s'enganxi.

Quan faltin uns 20 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi les patates senceres i la picada desfeta en un raig d'aigua.

Poseu-ho al punt de sal.

530 ESTOFAT DE VEDELLA

1 kg de vedella
tallada a daus
2 cebes
2 pastanagues
2 tomàquets
1 cabeça d’alls
1 branca d’api
1 nap petit
Un raig de vi blanc
Herbes aromàtiques:
llorer i farigola
Pebre en gra
Pebre mòlt
Sal / Oli

Elaboració

Salteu la vedella salpebrada en una cassola amb oli.

Afegiu-hi les verdures tallades a trossos grans, els alls sencers, les herbes i uns grans de pebre.

Doneu-hi unes voltes, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Tapeu la cassola i deixeu-ho estofar a foc lent fins que el tall sigui tendre, tot afegint-hi aigua calenta perquè no s’enganxi.

Poseu-ho al punt de sal i de pebre.

Variacions

> Es pot acompanyar de patates tallades a daus i fregides, que s’afegeixen a la cassola quan la carn està gairebé cuita.

> Es pot posar una mica de farina abans del vi, perquè la salsa quedi més lligada.

> En comptes de vi blanc s’hi pot posar conyac o vi ranci.

> Es pot acompanyar amb olives.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 148

531 ESTROPATXO

Vegeu COCA DE RECAPTE (377).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 149

F!

532 FARCELLETS DE COL

1 col
300 g de carn
de porc picada
20 g de panses
20 g de pinyons
1 llesca de pa
remullada amb llet
Un raig de vi ranci
Farina / Sal
Pebre / Oli / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
2 galetes maria
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Netegeu la col i retireu-ne els nervis més gruixuts. Renteu-la, escaldeu-ne les fulles, refredeu-les amb aigua i eixugueu-les sobre un tovalló.

Feu una barreja amb la carn picada, la molla de pa, les panses i els pinyons, i salpebreu-la.

Poseu al centre de cada fulla una cullerada de la carn preparada i emboliqueu-la amb la fulla fent un farcellet.

Enfarineu els farcellets i fregiu-los fins que quedin rossos.

Col·loqueu-los en una cassola, tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir, afegiu-hi la picada i cobriu-ho amb aigua; deixeu-ho coure a foc lent una mitja hora.

Variacions

> Es pot fer amb carn de xai en comptes de porc.

> Es pot posar meitat carn de porc i meitat carn de vedella.

> A vegades es posa cansalada al farciment del farcellet.

> Es poden fer farcellets sense farcir, amb la col arrebossada amb ou i farina com acompanyament del turons i perdius rostits.

> Abans de posar-los a la cassola es pot fer un sofregit de ceba, tomàquet i pebrot.
> S’hi pot posar pernil.

Altres noms

CAULETS

Producte

Col PAPERINA

Vegeu índex de productes n. 16

533 FARCIT DE CARNAVAL

500 g de carn
magra picada
1 estómac de porc
3 ous
3 grans d’all
25 g de panses
Julivert
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Renteu be l’estómac de porc.

Pasteu la carn picada amb els ous, les panses, l’all i el julivert trinxats, la sal i el pebre.

Farciu-ne l’estómac i cosiu-lo.

Feu-lo bullir 1 h i 30 minuts amb aigua salada i, quan estigui cuit, deixeu-lo refredar.

Després rostiu-lo sencer o talleu-lo a rodanxes i fregiu-les.

534 FARINETES

200 g de farina de blat
de moro torrada
4 talls de cansalada
Oli o llard
Sal / Pebre

1 l d'aigua

Elaboració

Poseu l'aigua a bullir i, abans que arrenqui el bull, afegiu-hi la farina, remeneu sense parar i deixeu-ho coure uns 20 minuts.

Poseu-hi sal i pebre.

Fregiu els talls de cansalada, amaniu-los amb el greix sobrant i serviu-los amb les farinetes.

Variacions

> S'hi pot afegir carbassa bullida.

> La farina pot ser de blat.

> Es pot fer amb farina sense torrar.

> Es pot fer amb el brou de la matança del porc o un altre brou en comptes d'aigua.

> Les farinetes es poden fer espesses, deixar-les refredar, tallar-les i passar-les per la paella amb el suc de la rosta.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 150

535 FARINETES AMB BOLETS BARREJATS

250 g de bolets
200 g de farina de blat de moro torrada
100 g de cansalada viada tallada a daus petits
2 grans d'all trinxats
1 pebrot trinxat
½ ceba trinxada
Oli / Sal / Pebre
1 l d'aigua

Per fer la picada:

1 gra d'all
1 copa de vi ranci
Un grapadet de pinyons
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Desfeu la farina amb aigua, poseu-la al foc perquè bulli i aneu remenant fins que s'espesseixi.

Manteniu-la al foc 20 minuts, tot remenant de tant en tant, i saleu-la.

Feu un sofregit amb la ceba, l'all i el pebrot.

En una altra paella amb oli enrossiu la cansalada i afegiu-hi els bolets.

Barregeu el sofregit, les farinetes, els bolets i la picada, i salpebreu-ho.

Variacions

> En comptes d'aigua podeu fer servir BROU DE CARN (v. 214).

536 FARINETES DE FAJOL

250 g de farina de fajol
1 l d'aigua
Oli
Sucre o mel

Elaboració

Poseu una cassola al foc amb l'aigua i aneu-hi afegint a poc a poc la farina de fajol, sense parar de remenar fins a aconseguir una pasta espessa.

Poseu-la en motlles i deixeu-la refredar.

Talleu-la a llesques i fregiu-les amb oli calent fins que estiguin rosses per tots els costats.

Ensucreu-les o poseu-hi mel per sobre.

Variacions

> Es pot barrejar farina de fajol i farina de blat.

> Es pot fregir la farina abans d'afegir-la a l'aigua.

537 FARINOSA

350 g de poma
tallada a rodanxes
200 cl d'aigua
50 g de llevat premsat

60 g de sucre
10 cl d'oli
Un pessic de
matafaluga i celiandre
Ou
Sal / Farina

Elaboració

Desfeu el llevat amb l'aigua i afegiu-hi l'oli, el sucre, la matafaluga, el celiandre i la sal.

Afegiu-hi farina fins que quedi una massa consistent, però no gaire dura.

Deixeu-la reposar tapada amb un drap perquè fermenti.

Quan comenci a pujar, feu-ne boletes i deixeu-les fermentar de nou.

Estireu les boles de massa en forma de mitja lluna.

Poseu al mig de cada peça de pasta uns trossos de poma, sucre i unes gotes d'oli.

Pinteu les vores amb rovell d'ou i plegueu-ho per la meitat, tot prement-ne molt bé les vores.

Unteu les farinoses amb oli i sucre per sobre i coeu-les al forn fins que quedin ben daurades.

538 FARRO

200 g de farina
de blat de moro
2 talls de cansalada
Daus de pa fregits
Aigua / Sagí / Oli

Elaboració

Tireu la farina i el sagí en una olla amb aigua bullent.

Deixeu-ho coure uns 20 minuts sense parar de remenar.

Fregiu la cansalada i afegiu-la a l'olla, juntament amb el pa.

539 FARRO TARRAGONÍ

100 g de mongetes
seques, ja remullades
100 g de pèsols
100 g de faves
100 g de fideus
gruixuts / 2 patates
1 os de porc
1 col
Sagí treballat amb
farina / Sal / Aigua

Elaboració

Poseu a bullir l'os de porc rentat i les mongetes en una olla amb aigua.

Al cap d'una hora, afegiu-hi totes les verdures i deixeu-ho bullir.

A l'últim moment afegiu-hi els fideus i el sagí, i continueu la cocció fins que els fideus estiguin al punt.

Productes

Col POTA DE BOU

Vegeu índex de productes n. 16

540 FAVES A LA BRUTESCA

4 kg de faves amb
tavella granada
SALSA DE ROMESCO
(v. 963)
no gaire espessa

Elaboració

Enforquilleu les faves en un filferro i poseu-les sobre un bon caliu.

Desgraneu-les en calent i suqueu-les amb la salsa.

Variacions

> S'hi pot afegir una mica de pebre vermell picant.

Altres noms

FAVES A LA GITANA

FAVETADA

Producte

Fava MUTXAMEL
Vegeu índex de productes n. 23

541 FAVES A LA CATALANA

Vegeu FAVES OFEGADES (544).

Producte

Fava AIGUADOLÇA
Vegeu índex de productes n. 23
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 151

542 FAVES A LA GITANA

Vegeu FAVES A LA BRUTESCA (540).

543 FAVES AMB BLEDES

1 kg de faves amb tavella
½ kg de bledes
1 tros de cansalada tallada a tires
Oli / Sal

Elaboració

Bulliu les faves i les bledes netes i trossejades.

Escorreu-les i passeu-les pel passapuré.

Mentrestant, en una paella fregiu la cansalada amb oli i afegiu-la amb el seu suc a les verdures.

Variacions

> També es pot fer amb bull negre.
> Es pot tornar a passar per la paella tot junt.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 152

544 FAVES OFEGADES

1,25 kg de faves desgranades
4 talls de cansalada viada tallada
2 alls tendres trinxats
1 tros de bull
1 ceba tendra trinxada
1 ramell de menta fresca
1 fulla de llorer
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

En una olla rossegeu la cansalada, els alls i la ceba.

Un cop sofregits, afegiu-hi les faves, les herbes i el bull.

Afegiu-hi una tassa d'aigua i salpebreu-ho.

Tapeu-ho amb un plat fondo amb aigua i deixeu-ho a foc fluix fins que les faves estiguin cuites.

Variacions

> S'hi pot afegir piumoc trossejat. El piumoc o sac d'ossos és un embotit sec de porc típic de la cuina de les faves a la comarca de la Garrotxa.

> Es pot fer amb cebes i alls secs.

> Al sofregit es pot afegir tomàquet madur trinxat i costella de porc.

> Es pot fer amb pèsols a més de faves (PÈSOLS I FAVES OFEGATS).

> S'hi pot posar marduix a més de menta.

> També es fa amb les faves tendres amb tavella, desfilades i trossejades.

> Al final de la cocció, s'hi pot tirar un raig d'anís o mitja copeta de barreja (moscatell i aiguardent).

> S'hi pot afegir un tros de xoriço o sobrassada.

Altres noms

FAVES A LA CATALANA

Productes

Fava MUTXAMEL

Vegeu índex de productes n. 23
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 153

545 FAVES TENDRES AMB TAVELLA

1 kg de faves tendres
amb tavella
1 manat d'alls tendres
1 tros de cansalada
Julivert
Menta
Oli / Sal

Elaboració

En una paella o cassola fregiu la cansalada tallada a trossets. Ofegueu-hi les faves tendres tallades a trossos per facilitar-ne la cocció. A mitja cocció, tireu-hi els alls tendres tallats petits i unes fulles de julivert i menta.

Variacions

> Es poden bullir les faves prèviament i després enfarinar-les o arrebossar-les i fregir-les.

Altres noms

BORRATXETS

GALLERETS

XIULETS

BANYONS

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 154

546 FAVES TENDRES FREGIDES

Faves tendres amb
tavella / Farina
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les faves amb aigua i sal, i escorreu-les.

Enfarineu-les i fregiu-les.

547 FESOLS AMB BACALLÀ

600 g de fesols
(v. MONGETES
BULLIDES, 702) / 400 g
de bacallà dessalat
4 tomàquets madurs
trinxats / 2 grans d'all
Julivert / 1 culleradeta
de pebre vermell
Aigua

Elaboració

Enfarineu i fregiu el bacallà, i retireu-lo.

En el mateix oli feu un sofregit amb l'all i el julivert trinxats, el tomàquet i el pebre vermell.

Afegiu-hi les mongetes, el bacallà i una mica d'aigua, i deixeu-ho coure a foc lent una estona tot junt.

Variacions

> En comptes d'aigua, hi podeu posar brou o el suc de bullir les mongetes.

548 FESOLS AMB PATATES

300 g de fesols
(mongetes)
secs remullats
1 kg de patates
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

En una olla bulliu les mongetes amb poca aigua i, quan faltin 20 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi les patates esbocinades.
Saleu-ho al final de la cocció i serviu-ho amanit amb un bon raig d'oli d'oliva.

549 FESOLS BULLITS

Vegeu MONGETES BULLIDES (702).

550 FETGE A L'AGREDOLÇ

Vegeu AGREDOLÇ DE PERNIL (2).

551 FETGE AMB CEBA

800 g de fetge de xai
4 cebes
Oli / Sal

Elaboració

Talleu la ceba a la juliana i sofregiu-la en una paella amb oli fins que quedi ben rossa. Talleu el fetge a llesques i fregiu-lo de manera que quedi sucós per dintre. Serviu el fetge amb la ceba d'acompanyament.

Variacions

> Es pot fer amb fetge de vedella (v. FETGE DE VEDELLA AMB CEBA, 553) o de porc (FETGE DE PORC AMB CEBA).

> Es pot enfarinar el fetge abans de fregir-lo.

> S'hi poden afegir fesols.

Producte

Ceba DE FIGUERES

Vegeu índex de productes n. 13

552 FETGE DE PORC AMB CEBA

Vegeu FETGE DE VEDELLA AMB CEBA (553).

553 FETGE DE VEDELLA AMB CEBA

800 g de fetge
de vedella
4 cebes trinxades
2 grans d’all
1 got de vi blanc
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Fregiu el fetge de vedella tallat a rodanxes i salpebrat en una paella fonda amb una mica d’oli; reserveu-lo. En el mateix oli sofregiu la ceba i els alls trinxats i, quan estiguin rossos, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir. Mulleu-ho amb aigua, afegiu-hi el fetge i deixeu que cogui tot junt uns quants minuts. Proveu-ho de sal i pebre, i rectifiqueu si cal.

Variacions

> S’hi pot afegir una picada.

> Es poden preparar de la mateixa manera ronyons i turmes.

Producte

Ceba DE FIGUERES

Vegeu índex de productes n. 13

554 FIDEUADA

800 g de sípia
400 g de fideus
del número 2
4 grans d’all a làmines
4 gambes
4 escamarlans
2 tomàquets trinxats
1 culleradeta de
pebre vermell dolç
1 ceba trinxada
80 cl d’aigua

Elaboració

En una paella sofregiu a foc viu els escamarlans i les gambes; reserveu-los.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, els alls i el tomàquet.

Afegiu-hi la sípia tallada a daus petits i, quan comenci a entendrir-se, mulleu-ho amb l'aigua.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi els fideus. Deixeu que vagi coent a foc baix i a l'últim moment poseu-hi a sobre els escamarlans i les gambes.

Variacions

> Es pot fer el sofregit sense ceba.

> Els fideus poden ser de cabell d'àngel o foradats.

> La sípia es pot canviar, totalment o en part, per calamar.

> Es pot fer amb brou de peix en comptes d'aigua.

> S'hi pot fer una reducció de vi blanc abans de posar-hi l'aigua.

> També es pot fer amb sardines, seitons, galeres o bacallà.

> Es pot afegir ALLIOLI NEGAT (v. 22) per sobre just abans de servir els fideus.

> Hi ha qui una mica abans d'acabar hi afegeix una picada.

555 FIDEUS A LA CASSOLA

400 g de fideus gruixuts / 200 g de salsitxa / 200 g de costella de porc
200 g de conill tallat
100 g de pèsols
3 tomàquets trinxats
2 grans d'all trinxats
1 ceba trinxada
Llorer / Oli / Sal
1 l d'aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Uns brins de safrà

Un grapadet d'ametlles
Julivert

Elaboració

Enrossiu la costella de porc, la salsitxa i el conill, tot tallat a trossos, en una cassola amb una mica d'oli.

Afegiu-hi la ceba, el tomàquet i l'all i deixeu-ho sofregir.

Un cop fet poseu-hi l'aigua, els pèsols i el llorer.

Quan arrenqui el bull, tireu-hi els fideus, remeneu i deixeu-ho coure suaument.

A mitja cocció, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica de caldo de la cocció.

Variacions

> Es pot afegir pebrot verd o vermell al sofregit.

> La costella de porc pot ser confitada.

> S'hi poden afegir menuts de pollastre.

> Es poden fer els fideus amb carn i peix.

> En lloc d'aigua s'hi pot posar caldo.

> Es pot afegir un rovell d'OU DUR (v. 745) amb la picada.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 155

556 FIDEUS AMB BACALLÀ I BRÒQUIL

Vegeu FIDEUS AMB FLOR DE COL I ABADEJO (560).

557 FIDEUS AMB CARXOFA I BACALLÀ

Vegeu FIDEUS AMB FLOR DE COL I ABADEJO (560).

Elaboració

Es fan com els FIDEUS AMB FLOR DE COL I ABADEJO, però substituint la coliflor per 4 carxofes tallades a trossos, que podeu sofregir prèviament abans d'afegir-les als fideus.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 156

558 FIDEUS AMB VERAT

½ kg de verat / 400 g
de fideus gruixuts
250 g de pèsols
3 grans d'all
3 culleradetes
de pebre vermell
2 branquetes
de julivert
1 ceba petita
1 tomàquet petit

Elaboració

Peleu els alls i la ceba.

Piqueu la ceba, els alls, el julivert i el tomàquet i sofregiu-ho en una cassola amb oli. Afegiu-hi el pebre vermell vigilant que no es cremi.

Poseu-hi l'aigua i la sal i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi els fideus, els pèsols i els verats. Deixeu-ho coure fins que els fideus siguin cuits.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 157
Vegeu índex de peixos pàg. 478

559 FIDEUS AMB ESCAMARLANS I SÍPIA

800 g de sípia
tallada a daus
400 g de fideus
gruixuts / 100 g
de pèsols bullits
8 escamarlans
4 tomàquets
madurs trinxats
2 grans d'all trinxats
1 ceba trinxada
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

Un grapadet d'ametlles
Uns brins de safrà

Julivert

Elaboració

Enrossiu en una cassola els escamarlans i reserveu-los.

En el mateix oli fregiu-hi la sípia i feu el sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets.

Afegiu-hi l'aigua i, quan arrenqui el bull, els fideus.

Abans d'acabar la cocció afegiu-hi els pèsols, la picada i els escamarlans.

Els fideus han de quedar sucosos.

Variacions

> En lloc d'aigua es pot fer servir brou de peix.

560 FIDEUS AMB FLORICOL I ABADEJO

400 g d'abadejo
(bacallà) dessalat
300 g de fideus
del número 2
2 grans d'all
1 floricol (coliflor)
1 ceba
1 pebrot vermell
1 tomàquet
1 patata
Pebre vermell dolç
Safrà
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb la ceba, el pebrot vermell, els alls i el tomàquet.

Quan estigui ben sofregit, afegiu-hi la patata tallada a quadrets i l'aigua. Quan comenci a bullir tireu-hi els fideus, la floricol trossejada, la sal, el pebre vermell, el safrà i, finalment, el bacallà.

Deixeu-ho coure fins que els fideus estiguin al punt.

Ha de quedar una mica caldós.

Variacions

> Es pot fer amb bròquil (FIDEUS AMB BACALLÀ I BRÒQUIL).
> S’hi pot afegir carxofa (v. FIDEUS AMB CARXOFA I BACALLÀ, 557).
> S’hi poden afegir mongetes tendres.
> Es pot afegir pebrot verd al sofregit.
> S’hi poden afegir fesols.

Altres noms

BACALLÀ AMB FIDEUS

561 FIDEUS AMB GANYIMS

400 g de ganyims, remullats
300 g de fideus prims
4 patates tallades a daus petits
3 tomàquets madurs escalivats
2 cebes trinxades
2 grans d’all trinxats
1 culleradeta de pebre vermell dolç
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d’all
Un grapadet d’ametlles torrades

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba, els alls i el tomàquet pelat i trinxat en una cassola amb oli.

Quan estigui ben confitat, afegiu-hi el pebre vermell i la patata tallada a daus, doneu-hi unes voltes i seguidament mulleu-ho amb aigua.

Quan arrenqui el bull afegiu-hi els ganyims, la picada i els fideus prims.

Deixeu-ho coure fins que els fideus estiguin cuits.

Afegiu-hi aigua calenta si fa falta. Aquests fideus han de quedar caldosos.

Variacions

> Es pot substituir l'aigua per BROU DE PEIX (v. 216).

> Es pot fer amb espines fresques de tonyina prèviament salpebrades.

562 FIDEUS AMB POP I PÈSOLS

300 g de fideus / 200 g de pèsols / 200 g de pop / 2 cebes tallades a la juliana / 2 tomàquets ratllats / 1 culleradeta de pebre vermell
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
Julivert

Elaboració

Bulliu el pop amb aigua i sal.

Feu un sofregit amb la ceba, els tomàquets i el pebre vermell en una cassola amb oli.

Afegiu-hi els fideus, el pop trossejat i la picada, i sofregiu-ho tot junt un moment.

Banyeu-ho amb aigua calenta i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi els pèsols i deixeu-ho bullir fins que els fideus estiguin cuits.

Variacions

> En lloc d'aigua s'hi pot posar BROU DE PEIX (v. 216).

563 FIDEUS AMB SARDINES

Vegeu FIDEUS MARINERS (566).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 158

564 FIDEUS AMB SEITÓ

Vegeu FIDEUS MARINERS (566).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 159

565 FIDEUS DE PEIX

Vegeu FIDEUS MARINERS (566).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 160

566 FIDEUS MARINERS

800 g de sardines
400 g de tallarines
2 grans d'all
2 tomàquets ratllats
1 ceba trinxada
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all fregits
Un grapadet d'ametlles
Uns brins de safrà

Elaboració

Netegeu les sardines retirant el cap i la tripa, renteu-les i saleu-les.

Feu un sofregit ben confitat amb la ceba, els alls i els tomàquets en una cassola amb oli.

Barregeu les tallarines amb el sofregit i deixeu-les enrossir una mica. Afegiu-hi aigua calenta i la picada deixatada.

Poseu-ho al punt de sal i deixeu-ho coure fins que la pasta estigui al punt. Uns 5 minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi les sardines per sobre.

Variacions

> En comptes de tallarines podeu posar-hi vetes sevillanes o fideus del número 2.

> També es pot fer amb fideus gruixuts.
> Es pot fer amb arròs en comptes de pasta.
> Es pot fer amb brou de peix en lloc d'aigua.
> També es pot fer amb seitó (FIDEUS AMB SEITÓ), verat o sorell, en comptes de sardines.

Altres noms

FIDEUS AMB SARDINES

FIDEUS DE PEIX

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 161

567 FIDEUS ROSSEJATS

320 g de fideus
del número 2
60 cl de BROU DE
PEIX VERMELL (v. 217)
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu els fideus en una paella fins que estiguin rossos i escorreu l'excés d'oli.

Afegiu-hi el brou calent, poseu-ho al punt de sal i deixeu-ho coure fins que els fideus estiguin al seu punt.

Si cal, afegiu-hi més brou durant la cocció.

Variacions

> Es pot fer amb pistons en comptes de fideus (PISTONAT).
> Es poden fregir uns alls juntament amb els fideus.
> S'hi pot afegir una picada al final.
> El plat es pot acompanyar amb ALLIOLI (v. 14).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 162

568 FIGUES AMB AMETLLES

Vegeu FIGUES AMB NOUS (569).

569 FIGUES AMB NOUS

Figues seques
Nous

Elaboració

Agafeu un tros de nou i fiqueu-lo dins d'una figa.

Variacions

> També es poden farcir les figues amb ametlles (FIGUES AMB AMETLLES).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 163

570 FIGUES CALENTES

8 figues seques
8 ametlles
1 copa d'aiguardent

Elaboració

Introduïu dins de cada figa una ametlla i aplaneu-la amb la mà. Feu-les coure a la planxa i, quan les tragueu, poseu-les en una safata amb un raig d'aiguardent per sobre.

S'han de servir calentes.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 164

571 FLAM

1 l de llet
350 g de sucre
8 ous
1 branca de canyella
1 pell de llimona
Aigua

Elaboració

Poseu en un recipient al foc 150 g de sucre amb una mica d'aigua fins que agafi un color torrat i repartiu-lo al fons d'uns motlles.

Poseu a bullir la llet amb 200 g de sucre, la branca de canyella i la pell de llimona.

Bateu els ous i barregeu-los amb la llet colada.

Ompliu els motlles amb la barreja i poseu-los a coure al bany maria fins que quallin.

Variacions

> Abans de servir-lo es pot flamejar amb rom.

> Es pot fer en motlles individuals o en un de gran.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 165

572 FLAM D'AVELLANES

½ l de llet
½ l d'aigua
400 g de sucre
200 g d'avellanes tendres
8 ous

Elaboració

Tritureu les avellanes i bulliu-les amb l'aigua.

Deixeu-ho reposar unes quantes hores i coleu aquesta llet d'avellanes.

Barregeu la llet i la llet d'avellanes i torneu-ho a bullir.

Bateu els ous amb 250 g de sucre i afegiu-hi la llet sense parar de remenar.

Després feu un caramel amb la resta de sucre i poseu-lo al fons dels motlles.

Ompliu els motlles amb el líquid i poseu-los a coure al bany maria fins que quallin.

573 FLAONES

1 kg de farina
120 g de sucre
60 g de mantega

20 g de canyella
en pols
10 g de llevat premsat
2 peles de
llimona ratllades
2 ous
Aigua

Per fer la crema:

½ l de llet
100 g de sucre
40 g de midó
3 rovells d'ou
1 pela de llimona
1 branca de canyella

Per pintar:

1 rovell d'ou

Elaboració

Per fer la crema feu bullir la llet amb la pela de llimona i la branca de canyella.

Desfeu el midó amb una mica de llet freda.

Barregeu els rovells amb el sucre, afegiu-hi el midó deixatat i la llet calenta colada.

Poseu la crema al foc i continueu remenant-la amb el batedor fins que arrenqui el bull, però sense deixar-la bullir, i traieu-la tot seguit.

Feu un volcà amb la farina i poseu al mig la resta d'ingredients amb el llevat desfet amb una mica d'aigua.

Pasteu aquesta massa fins a aconseguir una textura flexible i feu-ne porcions de 50 g en forma de bola.

Estireu aquestes peces en forma ovalada.

Poseu crema al centre de cada pasta, pinteu les vores amb rovell d'ou i plegueu-les per la meitat, tot prement molt bé les vores.

Pinteu les flaones per sobre amb rovell d'ou i poseu-les al forn a 220º uns 20 minuts fins que estiguin ben daurades.

Producte

Farina FLUIXA

574 FLICANDÓ

Vegeu FRICANDÓ AMB BOLETS SECS (577).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 166

575 FREGINAT

500 g de sang de corder
500 g de fetge de corder
3 grans d'all tallats a làmines
2 cebes tallades a la juliana
Oli / Sal / Pebre
Aigua

Elaboració

Fregiu la sang i el fetge en una paella fonda amb oli i reserveu-ho.

En el mateix oli sofregiu la ceba i els alls.

Afegiu-hi una mica d'aigua, la sang i el fetge, i saleu-ho.

Deixeu-ho coure, tapat, a foc lent, fins que estigui tou.

Variacions

> Podeu enfarinar el fetge abans de fregir-lo.

> Es pot afegir un rajolí de vinagre i una cullerada de mel en el moment de posar-hi l'aigua.

> S'hi pot afegir pulmó, peus, ronyons i ventre de corder, però cal tenir en compte que aquests productes tarden més temps a coure's.

> També es fa freginat amb la sang i el fetge de porc.

Altres noms

SANG DE XAI FREGIDA

576 FREIXURA

2 freixures de xai
amb el cor
2 grans d'all sencers
1 ceba
1 tomàquet madur
1 got de vi ranci
1 tros de pell
de taronja seca
Llorer / Orenga
Canyella
Oli / Sal

Elaboració

Talleu les freixures i el cor a daus, saleu-ho i poseu-ho en una cassola amb oli.

Afegiu-hi la ceba, els tomàquets, els alls, les herbes, la pell de taronja i el vi ranci.

Tapeu la cassola i deixeu-ho estofar a foc lent, sacsejant de tant en tant la cassola perquè no s'enganxi.

Si fa falta afegiu-hi aigua o BROU DE CARN (v. 214) mentre dura la cocció.

Variacions

> Es pot fer primer un sofregit amb la ceba, els tomàquets i els alls, i afegir-hi les freixures amb una mica d'aigua.

> S'hi poden afegir patates i una picada.

577 FRICANDÓ AMB BOLETS SECS

1 kg de vedella tallada
a bistecs petits
50 g de bolets secs
2 cebes trinxades
2 tomàquets trinxats
1 copa de vi blanc
Un raig de brandi
Farina

Oli / Sal
Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
Julivert

Elaboració

Deixeu els bolets en remull un parell d'hores.

Salpebreu, enfarineu i fregiu la carn en una cassola amb oli, i reserveu-la.

En el mateix oli feu un sofregit concentrat amb la ceba i el tomàquet.

Afegiu-hi la carn, flamegeu-la amb el brandi i tot seguit tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir.

Mulleu-ho amb aigua fins que ho cobreixi i deixeu-ho coure a foc suau fins que la carn estigui tendra.

Escorreu els bolets, passeu-los lleugerament per la paella i afegiu-los a la cassola.

Quan faltin 10 minuts per acabar, afegiu-hi la picada.

Variacions

> El sofregit es pot fer sense tomàquet.

> S'hi poden afegir olives sense pinyol.

> En lloc d'aigua es pot fer servir BROU DE CARN (v. 214).

> A la picada es pot afegir una nyora, una mica de xocolata i uns carquinyolis.

> Es pot acompanyar el plat de tota classe de bolets i de verdures.

> En comptes de carn de vedella, s'hi pot posar pit de gall dindi, carn magra de porc (FRICANDÓ DE CARN MAGRA DE PORC) o de corder (FRICANDÓ DE CORDER), etc.

> Es pot fer amb cama-sec, moixernó, moixernó de muntanya i bolets de Sant Jordi.

Altres noms

FLICANDÓ

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 167

578 FRICANDÓ DE CARN MAGRA DE PORC

Vegeu FRICANDÓ AMB BOLETS SECS (577).

579 FRICANDÓ DE CORDER

Vegeu FRICANDÓ AMB BOLETS SECS (577).

580 FRICANDÓ DE RAP

1 kg de rap tallat
a rodanxes
3 tomàquets
2 cebes
Farina
BROU DE PEIX (v. 216)

Per fer la picada:

4 grans d'all
2 llesques de pa fregit
Un grapadet d'ametlles
torrades / Julivert

Elaboració

En una cassola amb oli fregiu els talls de rap lleugerament enfarinats, volta i volta. Retireu-los.

En el mateix oli feu el sofregit amb la ceba i els tomàquets.

Afegiu-hi el brou de peix i, quan arrenqui el bull, tireu-hi la picada i el rap, i deixeu-ho al foc uns 10 minuts.

Variacions

> Es pot fer amb tonyina.

> Es pot acompanyar de cama-secs.

> Es pot fer amb meitat brou de peix i meitat brou de carn.

581 FUMET

Vegeu BROU DE PEIX (216).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 168

582 GALERES FREGIDES

2 kg de galeres
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu les galeres en una paella amb oli. Remeneu-les fins que estiguin rosses i saleu-les.

Comentaris

Una bona manera de menjar galeres sense punxar-se el llavis és tallar prèviament les vores amb estisores.

583 GALERES FREGIDES AMB FESOLS

2 kg de galeres
1 kg de fesols cuits
2 cebes
1 pebrot vermell
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu les galeres en una paella gran amb oli d'oliva, retireu-les i feu un sofregit amb les cebes i el pebrot vermell tallat a trossos grans. Quan les verdures estiguin toves, afegiu-hi les galeres i els fesols i remeneu-ho tot junt fins que estigui cuit. Rectifiqueu de sal.

584 GALL AL FORN

Vegeu BESUC AL FORN (190).

585 GALL DE SANT PERE AMB PATATES

1 gall de
Sant Pere sencer
500 g de patates
a rodanxes

2 porros tallats
a rodanxes fines
2 tomàquets madurs
tallats a daus
2 grans d'all picats
1 ceba tallada a la juliana
BROU DE PEIX (v. 216)
Oli / Sal

Elaboració

Sofregiu la ceba, els porros, els alls i els tomàquets en una cassola fonda, per aquest ordre.

Saleu-ho i, quan estigui fet, afegiu-hi les patates i brou de peix fins que les cobreixi.

Una mica abans d'acabar la cocció de les patates, afegiu-hi el peix prèviament salat i deixeu-ho al foc fins que estigui al punt.

Variacions

> S'hi pot afegir ALLIOLI (v. 14) per damunt.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 169

586 GALL D'INDI FARCIT

Vegeu CAPÓ FARCIT (276).

Elaboració

Es prepara com el CAPÓ FARCIT, però, com que el gall dindi té la carn una mica seca, caldrà afegir-hi llossades d'aigua i ceba mentre duri la cocció, que ha de ser lenta i llarga.

587 GALL GUISAT AMB FIGUES

Vegeu POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS (883).

Elaboració

Es fa igual que el POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS, però substituint les prunes i els pinyons per figues seques. Vegeu índex anàlisi nutricional n. 170

588 GALLINA A LA CASSOLA

1 gallina
tallada a trossos
3 tomàquets madurs
partits per la meitat
2 cebes trossejades
1 cabeça d'alls
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
Un grapadet d'ametlles
torrades / 1 got de vi
ranci / 1 gra d'all

Elaboració

Enrossiu amb oli la gallina i després afegiu-hi les cebes, la cabeça d'alls i els tomàquets.

Saleu-ho i, quan estigui sofregit, tireu-hi aigua i deixeu-ho coure a foc suau fins que la gallina s'estovi.

Quan falti poc per acabar la cocció, afegiu-hi la picada.

Variacions

> Es pot fer amb BROU DE GALLINA (v. 215) o BROU DE CARN (v. 214) en comptes d'aigua.

> Es pot acompanyar de bolets, de figues o de verdura.

589 GALTES DE PORC A LA BRASA

4 galtes de porc
Oli / Sal / Pebre
Per fer la picada:
2 grans d'all
Julivert / Oli

Elaboració

Renteu les galtes i eixugueu-les.

Feu uns talls en creu a cada galta.

Saleu-les, empebreu-les i unteu-les amb oli.

Col·loqueu-les en una graella a foc moderat, ja que es tracta d'una carn fibrosa i tarda força temps a coure's.
Durant la cocció, aneu-les pintant amb un pinzell sucat en la picada deixatada amb oli.

590 GALTES DE PORC AMB NAPS

4 galtes de porc
300 g de naps
4 grans d'all
2 cebes
2 tomàquets
Oli i llard / Farina
Sal / Aigua o
BROU DE CARN (v. 214)

Elaboració

En una cassola amb oli i llard rostiu les galtes de porc, partides i salades.
Peleu els naps i partiu-los per la meitat, enfarineu-los i fregiu-los en una paella amb oli. Reserveu-los. En el mateix oli de fregir els naps feu el sofregit amb les cebes, els alls i els tomàquets. Quan les galtes tinguin un color daurat, afegiu-hi el sofregit, els naps i una mica d'aigua o brou de carn i deixeu-ho coure tot junt fins que les galtes estiguin toves.

Producte

Nap DE CAPMANY
Vegeu índex de productes n. 27
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 171

591 GALTES DE PORC ROSTIDES

4 galtes de porc
3 tomàquets madurs
tallats a quarts
3 grans d'all

2 cebes tallades
a trossos
1 porro tal lat
a rodanxes gruixudes
1 got de vi negre
1 manat d'herbes:
farigola, llorer, marduix
Oli o llard / Sal
Pebre / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
1 copa de vi ranci
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Renteu les galtes i eixugueu-les; feu-hi uns talls en creu, salpebreu-les, unteu-les amb llard o oli i poseu-les en una plata al forn.

Quan estiguin rosses, afegiu-hi les cebes, el porro, el manat d'herbes i els tomàquets.

Quan les verdures estiguin daurades, tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir, afegiu-hi aigua i deixeu-ho coure tot junt. Un cop les galtes estiguin toves, disposeu-les en una cassola i coleu-hi la salsa al damunt.

Afegiu-hi la picada i deixeu-ho coure tot junt uns 10 minuts més.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> Les galtes es poden enfarinar abans de rostir-les.

> A la picada es pot posar una mica de ratafia.

> Es pot preparar un ALLIOLI (v. 14) suau amb rovell d'ou, cobrir les galtes ja cuites i deixar-les al forn fins que quedin daurades.

> Es poden acompanyar de bolets.

> Es pot fer amb galtes de vedella (GALTES DE VEDELLA ROSTIDES).

> Es poden fer les galtes senceres sense tallar. Queden més sucoses.

592 GALTES DE VEDELLA ROSTIDES

Vegeu GALTES DE PORC ROSTIDES (591).

593 GAMBES A LA PLANXA

24 gambes
Sal

Elaboració

Col·loqueu les gambes sobre la planxa ben calenta i saleu-les.

Quan estiguin cuites d'un costat (un parell de minuts), gireu-les perquè es coguin de l'altre.

Tingueu en compte que la cocció ha de ser molt curta.

Variacions

> Es poden servir amb una picada d'all i julivert per sobre o amb oli i pebre.

> També es poden servir amb alguna salsa freda: SALSA DE ROMESCO (v. 963), MAIONESA (v. 664), etc.

> A la planxa es poden coure altres mariscs: escamarlans (ESCAMARLANS A LA PLANXA), navalles (v. NAVALLES A LA PLANXA, 713), etc.

Producte

Gamba DE P?ALAMÓS

Vegeu índex de peixos pàg. 478
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 172

594 GAMBES AMB XOCOLATA

24 gambes
2 grans d'all trinxats
1 ceba gran tallada
a la juliana
1 manat d'herbes:
llorer, farigola, orenga
Pell de taronja seca
Oli / Sal / Pebre / Aigua
Per fer la picada:
40 g de xocolata

Un grapadet d'ametlles
i d'avellanes
Uns brins de safrà
una mica torrats

Elaboració

Salteu les gambes amb oli, salpebreu-les i reserveu-les.

Sofregiu la ceba, els alls, el manat d'herbes i un tros de pela de taronja en el mateix oli.

Un cop sofregit, torneu-hi a afegir les gambes i mulleu-ho amb aigua.

Deixeu-ho coure tot junt de 5 a 8 minuts i tireu-hi la picada deixatada amb una mica de suc de la cocció.

Variacions

> En lloc d'aigua podeu fer servir BROU DE PEIX (v. 216).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 173

595 GANYIMS AMB CARGOLS

4 ganyims remullats
1 kg de cargols
3 tomàquets
2 grans d'all
1 ceba
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Netegeu i enganyeu els cargols (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289). Feu un sofregit amb l'all, la ceba i els tomàquets, tot trinxat, en una cassola amb oli.

Afegiu-hi els cargols i els ganyims escorreguts, cobriu-ho d'aigua i deixeu-ho coure fins que estigui tot al punt; saleu-ho si cal.

596 GARLANDES

Vegeu MONA DE PASQUA TRADICIONAL (691).

597 GAROINES

48 garoines
Pa

Elaboració

Partiu les garoines per la meitat i extraieu-ne les gònades.

Poseu-les sobre una llesca de pa.

Variacions

> Es poden acompanyar amb botifarra negra i alls tendres.

> Es poden servir les garoines només partides i menjar-ne la carn amb una cullereta.

Altres noms

ERIÇONS DE MAR

GAROTES

598 GAROTES

Vegeu GAROINES (597).

599 GARRÓ

1 cuixa de porc fresca
Sal / Oli
Pebre vermell
Aigua

Elaboració

Poseu a bullir amb aigua i sal la cuixa de porc sencera.

Al cap d'unes 2 hores retireu-la i deixeu-la refredar.

Talleu-la a llesques no gaire gruixudes i fregiu-les en una paella amb oli.

A mesura que les retireu del foc, poseu-hi pebre vermell per sobre.

Variacions

> També es pot servir amb ALLIOLI (v. 14).

600 GASPATXO

1 kg de tomàquet
1 cogombre
2 grans d'all
1 pebrot verd
i/o vermell
½ kg de ceba
Oli / Vinagre / Sal

Elaboració

Tritureu totes les verdures amb l'oli i el vinagre. Saleu-lo.

Variacions

> Es pot colar per treure les llavors i la pell del tomàquet.
> S'hi poden afegir llesques de pa.
> S'hi pot afegir aigua freda.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 174

601 GELEA DE CODONY

Codonys
Llimones
Sucre
Aigua

Elaboració

Bulliu els codonys amb el suc de les llimones i aigua fins que estiguin tous.

Deixeu-los escórrer durant 24 hores i reserveu el líquid que deixen anar.

Barregeu 450 g de sucre per cada 60 cl del líquid filtrat i feu-ho bullir uns 10 minuts.

Poseu-ho en motlles i deixeu-ho refredar.

602 GERRETA

Vegeu CONFITAT (396).

603 GIRAVOLT

2 grans d'all sencers
2 patates esqueixades
1 carbassó gran,
esqueixat (giravoltat)
la part exterior
2 cebes esqueixades
Llorer
Oli / Sal

Elaboració

En una cassola aromatitzeu l'oli amb els grans d'all i el llorer mentre es va escalfant. Tireu-hi les patates i, tot seguit les cebes, i aneu remenant. Afegiu-hi la carn de la part exterior del carbassó, deixant el nucli on hi ha les llavors a part.

Coeu-ho a foc viu fins que estigui fet. Saleu-ho.

Comentari

És un plat d'aprofitament dels carbassons grans: la part més tendra per cuinar i, la resta, pel bestiar.

604 GIRELLA AMB CAP I POTES

400 g de girella
(v. GIRELLA DELS PALLARS, 605) / 4 potes
de corder / 2 tomàquets
madurs trinxats
1 cap de corder
1 ceba trinxada / Herbes
aromàtiques / Vi negre
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all

Un grapadet d’ametlles
torrades

Elaboració

Bulliu el cap i les potes del corder amb aigua, sal i les herbes; escorreu la carn i deixeu-la refredar una mica.

Trieu la carn del cap i, si voleu, desosseu les potes.

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet, afegiu-hi les carns, la picada i el vi.

Deixeu-ho coure una estona i, tot just abans de retirar-ho del foc, afegiu-hi uns talls de girella tallada a rodanxes i ben fregida.

605 GIRELLA DELS PALLARS

1 kg de tripa de xai,
pulmó i cor de xai
300 g d’arròs
100 g de cansalada
3 ous
2 grans d’all
Llorer / Safrà
Julivert
Sal / Pebre / Oli
Aigua
Tripa d’embotir

Elaboració

Netegeu les tripes amb aigua bullent.

Bulliu la tripa, el pulmó i el cor de xai uns 20 minuts.

Picoleu-ho gruixut juntament amb la cansalada.

Barregeu-ho amb l’arròs, els ous, l’all, el julivert, el safrà, el pebre i la sal.

Farciu amb aquesta barreja la tripa d’embotir, cosiu-la i poseu-la a bullir durant unes 2 hores, punxant-la de tant en tant. Una vegada freda, talleu la girella a rodanxes i fregiu-les en oli calent.

Variacions

> Es pot arrebossar abans de fregir.

606 GRANA DE CAPELLÀ

Vegeu POSTRES DE MÚSIC (907).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 175.

607 GRANOTES AMB ALL I JULIVERT

Les cuixes de
40 granotes, netes
i pelades
3 grans d'all
Julivert / Oli
Sal / Pebre / Farina

Elaboració

Salpebreu les cuixes, enfarineu-les i fregiu-les.

A l'últim moment, afegiu-hi l'all i el julivert trinxats.

Variacions

> Podeu afegir pa ratllat amb l'all i el julivert.

> Es poden coure a la llosa.

608 GRANOTES AMB SAMFAINA

Les cuixes
de 40 granotes
SAMFAINA (v. 971)
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Salpebreu les cuixes de granota, fregiu-les i escorreu-les.

Barregeu-les amb la samfaina i deixeu-ho coure tot junt uns quants minuts.

609 GRESOLETES DOLCES

Vegeu TORRADETES DE SANTA TERESA (1.070).

610 GRESOLETS

400 g de formatge
tendre
Sucre i/o mel
Oli i/o llard

Elaboració

Talleu el formatge a rodanxes i arrebosseu-les amb pa ratllat. Fregiu-les en una paella amb oli i/o llard

Poseu-ho en una plata i tireu-hi mel i/o sucre per sobre.

611 GROGUILLO DE LLENGUADO

Vegeu GROGUILLO DE RAJADA (612).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

612 GROGUILLO DE RAJADA

8 talls de rajada
2 grans d'all
1 ceba
1 tomàquet
½ got de vi blanc
Uns brins de safrà
Julivert / Farina
Sal / Oli
Aigua o BROU DE PEIX (v. 216)

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb la ceba, l'all, el tomàquet i el julivert.

Quan el sofregit estigui fet, afegiu-hi la farina, remeneu-ho i deixeu-la coure uns quants minuts. Seguidament tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir. Mulleu-ho amb l'aigua o el brou de peix i, quan arrenqui el bull, tireu-hi els brins de safrà torrats, la sal i la rajada trossejada.

Variacions

> Es pot fer amb llenguado (GROGUILLO DE LLENGUADO).

> Es pot fer amb peixos variats: rap, llobarro, mero, etc.

Vegeu índex de peixos pàg. 478

613 GUATLLES A LA BRASA

8 guatlles
Sal / Pebre
Oli

Elaboració

Netegeu les guatlles i obriu-les per la meitat. Salpebreu-les i unteu-les amb oli d'oliva.

Col·loqueu les meitats de les guatlles de manera que la part exterior toqui les graelles.

Coeu-les amb les brases a temperatura moderada, tombant-les d'una banda i l'altra fins que quedin ben daurades i cruixents.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 176

614 GUATLLES ESCABETXADES

8 guatlles / 4 grans d'all
2 pastanagues tallades
a rodanxes
2 cebes tallades
a la juliana
400 cl d'oli
200 cl de vinagre
1 manat d'herbes
aromàtiques:
farigola, romaní, llorer
Pebre negre en gra
Sal / Aigua

Elaboració

Poseu les guatlles en una cassola amb les cebes, les pastanagues, els alls, el manat d'herbes, el pebre en gra, l'oli, la sal, el vinagre i aigua fins que ho cobreixi.

Tapeu-les i deixeu-les coure fins que la carn estigui tova.
Deixeu-ho reposar com a mínim 1 dia.

Variacions

> Es pot acompanyar de bolets.
> S'hi pot afegir una mica de pebre vermell, ja sigui dolç o picant.
> Es pot canviar part del vinagre i l'aigua per vi blanc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 177

615 GUATLLES ESTOFADES

4 guatlles / 100 g
de pernil a quadres
6 cebes petites
4 salsitxes
2 cullerades d'oli
1 cullerada de puré
de tomàquet
1 copa de vi blanc
Farigola esmicolada
Canyella en pols
Pebre en pols / Sal

Elaboració

Poseu les guatlles buides i netes juntament amb el tomàquet, la ceba, el pernil, les salsitxes, el vi, la farigola, la canyella, el pebre i la sal en una cassola de terrissa amb una mica d'oli.
Tapeu la cassola, i deixeu-ho coure a foc lent durant 1 hora.
Si cal, aneu-hi afegint una mica d'aigua.

Variacions

> Es poden acompanyar les guatlles amb una amanida.

616 GUIRLATXO

Vegeu AMETLLES GARAPINYADES (43).

617 GUISAT DE TONYINA

4 talls de tonyina
1 pebrot verd
tallat a tires
1 kg de patates
esbocinades
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
3 nyores
1 llesca de pa torrat
Un grapadet d'ametlles
i d'avellanes

Elaboració

Salteu els talls de tonyina prèviament salats i reserveu-los.

Fregiu el pebrot verd en una cassola amb la resta d'oli de la tonyina, afegiu-hi les patates esqueixades i aigua fins que les cobreixi, i saleu-ho.

Quan les patates estiguin gairebé cuites, afegiu-hi la picada i a l'últim moment la tonyina, i deixeu-ho coure fins que les patates estiguin fetes.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 178

618 HÒSTIES

½ kg de farina
¼ kg de sucre
3/4 l d'aigua
1 tasseta d'oli

Elaboració

Barregeu els ingredients i feu-ne una pasta clara.

Obriu el neuler o llauner i tireu-hi una cullerada sopera de la pasta que hagueu preparat.

Tanqueu el motlle i poseu-lo al foc ben roent fins que la massa es cogui pels dos costats, donant-i la volta al neuler. Repetiu l'operació fins a acabar la pasta.

Producte

Farina FLUIXA



619 LA CASSOLA

1 pit de gallina
1 braó de xai
½ careta de porc
4 rovells d'ou
2 cebes mitjanes
2 cullerades de sucre
Clau d'espècia
Llorer
Pa ratllat
Canyella en pols
Llard
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Bulliu tota la carn amb aigua, sal, llorer i les cebes amb claus clavats, fins que estigui tova.

Deixeu-la refredar, desosseu-la i trossegeu-la.

Barregeu-la amb els rovells d'ou, el sucre, la canyella, la sal i el pebre.

Col·loqueu-ho en una cassola untada amb el llard i coberta per dins amb el pa ratllat, i poseu-la al forn calent a 180º uns 30 minuts.

Variacions

> Es pot fer amb mel.

> Amb el caldo de la cocció de les verdures i carns es pot coure arròs; es pot menjar a part o incorporar-lo a la cassola.

> Es poden muntar les clares d'ou a punt de neu i afegir-les a la cassola abans de posar-la al forn.

> Es poden afegir peus de porc i jarret de vedella quan es posa a bullir la carn.

Altres noms

CASSOLA DE CARNAVAL

CASSOLA RIBETANA

620 LIONESES

Per fer la massa:
500 g de farina fluixa
500 cl d'aigua
360 g de mantega
10 ous sencers
165 g de clares d'ou
(aprox. les de 5 ous)
Per fer els farciments:
CREMA DE PASTISSERIA (v. 448)
Farciment de nata:
1 l de nata
250 g de sucre
Farciment de trufa:
230 g de xocolata 60%
230 g de nata líquida
345 g de nata
semimuntada

Elaboració

Poseu l'aigua i la mantega al foc. Quan comenci a bullir, retireu-ho i aboqueu-hi la farina prèviament tamisada.

Aboqueu la barreja a la batedora i afegiu-hi els ous d'un en un. Quan la massa estigui ben lligada, afegiu-hi les clares a poc a poc fins que tingui consistència de bec d'ànec.

Amb l'ajut d'una mànega feu boles sobre paper de forn lleugerament untat.

Tireu una mica de sucre per sobre de les lioneses i enforneu-les a 235º durant 10-11 minuts amb el forn sempre tancat. Un cop cuites i fredes, les podeu farcir de crema, nata o trufa. Per fer el farciment de nata, poseu la nata a la batedora i, quan estigui muntada, afegiu-hi el sucre.

Per fer el farciment de trufa, escalfeu la nata líquida i, quan estigui calenta, sense bullir, afegiu-hi la xocolata ja desfeta.

Munteu lleugerament la nata i afegiu-la a la xocolata tèbia, barrejant-ho a poc a poc.

Deixeu-la reposar 2 hores a la nevera.

Variacions

> Es poden regar amb xocolata calenta.

Producte

Farina FLUIXA

621 LLAGOSTA A LA CATALANA

2 llagostes grans
2 grans d'all trinxats
1 ceba gran tallada
a la juliana
1 manat d'herbes:
llorer, farigola, orenga
Pell de taronja seca
BROU DE PEIX (v. 216)
Oli / Sal / Pebre
Per fer la picada:
40 g de xocolata
Un grapadet d'ametlles
i d'avellanes
Uns brins de safrà
una mica torrats / Els
fetges de les llagostes

Elaboració

Talleu les llagostes tot separant-ne les potes, el cap i la cua, i salpebreu-ho.

Guardeu el fetge i l'aigua que deixen anar.

Salteu els trossos de llagosta en una cassola amb oli, a foc molt viu, i reserveu-los.

Sofregiu la ceba, l'all, el manat d'herbes i un tros de pela de taronja en la mateixa cassola.

Afegiu-hi de nou la llagosta i mulleu-ho amb el brou de peix, prèviament preparat.

Deixeu-ho coure tot junt uns 10 minuts i tireu-hi la picada deixatada amb l'aigua que han deixat anar les llagostes.

Variacions

> En lloc de brou podeu posar-hi aigua.

Altres noms

LLAGOSTA AMB XOCOLATA

622 LLAGOSTA AMB CARGOLS DE MARGE

2 llagostes d'1 kg
aprox. / 1 kg de cargols
cuits (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289)
2 tomàquets madurs
ratllats / 1 ceba grossa
trinxada fina
1 cullerada de
pebre vermell dolç
40 g d'ametlles
torrades i pelades
1 got d'oli / 1 copa de
malvasia / ½ l de BROU
DE PEIX (v. 216)
Julivert / Safrà
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Talleu la llagosta a trossos. Reserveu-ne la sang i la melsa.

Salteu-la en una cassola de ferro amb l'oli roent, tireu-hi la malvasia i flamegeu-la. Escorreu els trossos de llagosta i reserveu-los.

Sofregiu la ceba i el tomàquet en el mateix oli.

Quan estigui confitat, afegiu-hi el pebre vermell, el julivert trinxat, el safrà i les ametlles picades.

Mulleu-ho amb el brou calent, poseu-hi la llagosta, els cargols, el pebre i la sang amb la melsa ben picada, i deixeu-ho coure uns 10 minuts.

Tasteu-ho de sal.

Variacions

> En comptes de brou de peix podeu fer servir aigua.

623 LLAGOSTA AMB XOCOLATA

Vegeu LLAGOSTA A LA CATALANA (621).

624 LLAGOSTÍ TORRAT

Vegeu LLAGOSTINS AL FORN (625). Vegeu índex anàlisi nutricional n. 179

625 LLAGOSTINS AL FORN

1 kg de llagostins
Sal gruixuda / Oli

Elaboració

Escampeu sal gruixuda en una safata de forn.
Poseu-hi els llagostins i oli per sobre.
Poseu la safata al forn preescalfat fins que els llagostins estiguin cuits.

Altres noms

LLAGOSTÍ TORRAT

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 180

626 LLAGOSTINS AMB CIGRONS I PICADA MARINERA

24 llagostins pelats
400 g de cigrons cuits
½ kg de tomàquets
½ copa de conyac
1 ceba
1 cullerada de
pebre vermell dolç
BROU DE PEIX (v. 216)
Llorer / Oli / Sal
Pebre / Julivert picat

Per fer la picada marinera:

50 g d’ametlles torrades
4 grans d’all fregits
2 nyores fregides
2 llesques de pa fregit
Safrà

Elaboració

En una cassola amb oli feu el sofregit amb la ceba, el pebre vermell, el llorer i el tomàquet.

Mentrestant feu la picada amb els alls, les nyores, les ametlles, el pa i el safrà, i diluïu-la amb el brou de peix. Fregiu els llagostins i seguidament flamegeu-los amb el conyac. Afegiu-los al sofregit juntament amb la picada i els cigrons bullits.

Deixeu-ho que faci xup-xup tot junt uns quants minuts.

Afegiu-hi una mica més de brou de peix, si cal, i saleu-ho.

Tireu-hi julivert picat per sobre.

627 LLAGOSTINS BULLITS

1 kg de llagostins
Sal / Aigua

Elaboració

Escaldeu els llagostins amb aigua bullent i sal.

Refredeu-los amb aigua glaçada i sal.

Variacions

> Els podeu bullir amb aigua de mar.

628 LLAPÍ AMB NAPS

1 llapí (conill)
3 grans d’all
2 tomàquets
½ kg de naps
1 ceba / Llorer
Oli / Sal / Farina
Aigua

Elaboració

En una paella amb oli fregiu els trossos de conill, enfarinats i salats. Reserveu-los.

En el mateix oli fregiu els naps, pelats, partits, salats i enfarinats. Reserveu-los. Amb l'oli sobrant feu el sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets.

Poseu en una cassola el conill, els naps, el sofregit, el llorer i una mica d'aigua i deixeu-ho coure fins que el conill estigui tou.

629 LLEBRE AMB XOCOLATA

1 llebre trossejada
4 llenques de cansalada fresca
2 cebes tallades a la juliana / 2 pastanagues tallades a rodanxes
2 porros tallats a rodanxes
1 l de vi negre
1 branca d'api
Llorer / Timó / Sajolida
Ginebrons / Orenga
Pebre negre en gra
Farina / Oli / Sal

Per fer la picada:
40 g de xocolata negra o a la pedra
20 g d'ametlles torrades / 2 grans d'all
Julivert
Un tros de pa fregit

Elaboració

Poseu a marinar la llebre amb les verdures, les espècies i el vi com a mínim 24 hores.

Coleu la carn i les verdures i reserveu el suc de la marinada. Saleu els trossos de llebre i fregiu-los en una cassola amb una mica d'oli.

Poseu-hi la cansalada i després les verdures, deixeu-ho fregir uns quants minuts més i mulleu-ho amb el suc de la marinada i aigua, si cal, fins a cobrir-ho.

Tapeu-ho i deixeu-ho coure unes 2 hores a foc suau fins que la llebre estigui tova.

Passeu la llebre a una cassola i afegiu-hi la salsa colada.

Poseu-ho al punt de sal i afegiu-hi la picada deixatada amb una mica del suc de la cocció.

Deixeu-ho a foc suau uns 10 minuts més.

Variacions

> També es pot fer amb conill de bosc (CONILL DE BOSC AMB XOCOLATA).

> S'hi poden posar cebetes de platillo.

> Tradicionalment es feia amb cacau pur.

630 LLEBRE EN CIVET

1 llebre trossejada
1 l de vi negre
2 cebes
Pebre en gra
Llorer / Timó / Orenga
Oli / Sal / Pebre
Aigua
Per fer la picada:
3 grans d'all
1 galeta / Julivert
El fetge de la llebre
fregit
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Poseu la llebre a macerar amb el vi, la ceba tallada a tires, les herbes i el pebre durant 24 hores. Reserveu el suc de la maceració.

Retireu els trossos de carn, saleu-los i fregiu-los.

Quan comencin a agafar color, afegiu-hi la ceba, les herbes i, al cap d'una estona, el suc de la maceració. Deixeu-ho coure tot plegat, tapat

i a foc lent, fins que la carn estigui tendra, tot afegint-hi aigua quan sigui necessari.

Retireu les herbes, afegiu-hi la picada i deixeu acabar la cocció a foc lent uns 10 minuts.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Disposeu la llebre en una plata i coleu la salsa per sobre.

Variacions

> Si és un animal jove no cal posar-lo a marinar.

> Es pot marinar amb vi blanc en comptes de negre.

> A la marinada i per coure la llebre s'hi poden posar diferents verdures.

> Es pot afegir la sang de la llebre amb la picada, tot procurant que no bulli.

> En comptes de llebre es pot fer amb conill de bosc (CIVET DE CONILL DE BOSC, ESTOFAT DE CONILL DE BOSC).

Altres noms

ESTOFAT DE LLEBRE

631 LLENGUA DE VEDELLA AMB MOIXERNONS

1 llengua de vedella
2 tomàquets
1 ceba / 50 g de moixernons secs
Farina / Oli
Sal / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
Julivert

Elaboració

Bulliu la llengua, peleu-la, talleu-la a rodanxes i saleu-la.

Enfarineu-la, fregiu-la en una cassola amb oli i reserveu-la.

Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets trinxats.

Afegiu-hi la llengua, els moixernons remullats, una mica d'aigua, si cal, i deixeu-ho coure uns 30 minuts.

A l'últim moment afegiu-hi la picada.

Variacions

> Es pot fer amb altres bolets en comptes de moixernons.

> Es pot fer amb verdures en comptes de bolets.

632 LLENGUA DE VEDELLA GUISADA AMB PÈSOLS

1 llengua de vedella
Un tros de cansalada
tallada a tires
200 g de pèsols
3 grans d'all
2 pastanagues
tallades a rodanxes
1 ceba tallada a trossos
1 manat d'herbes:
marduix, sajolida
1 got de vi ranci
Llard / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Bulliu la llengua i peleu-la.

Salpebreu-la i sofregiu-la a poc a poc en una cassola amb la llard i la cansalada.

Afegiu-hi la ceba, les pastanagues, els alls trinxats i el manat d'herbes, i, quan s'hagin enrossit, tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir i afegiu-hi aigua fins a cobrir-ho.

Deixeu-ho coure fins que la llengua estigui tendra.

Talleu-la, poseu-la en una cassola amb la salsa colada per sobre i els pèsols, i deixeu-ho bullir fins que els pèsols estiguin cuits.

Variacions

> S'hi pot afegir una picada que ajudarà a lligar la salsa.

> Es pot acompanyar de cebetes o de llegums.

> Es pot fer amb SALSA DE TOMÀQUET (v. 964).

Producte

Pèsols FLORETA o GARROFAL

Vegeu índex de productes n. 31

633 LLENGUADO A LA NYOCA

4 llenguados
Un grapat de pinyons,
panses i ametlles
Farina / Sal / Oli

Elaboració

Fregiu els llenguados salats i enfarinats en una paella amb oli i reserveu-los.

En el mateix oli sofregiu els fruits secs i, quan comencin a enrossir-se, poseu-los sobre els llenguados.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 181

634 LLENGUADO FREGIT

4 llenguados
Farina / Oli / Sal

Elaboració

Peleu, saleu i enfarineu els llenguados, i fregiu-los poca estona en una paella amb oli molt calent.

Variacions

> També es poden fer filets del llenguado i fregir-los o arrebossar-los.

> Es pot tirar una salsa d'ametlles per sobre del llenguado. Vegeu índex anàlisi nutricional n. 182

635 LLENGÜES DE GAT

125 g de farina
125 g de mantega

100 g de sucre
de llustre
3 clares d'ou
Vainilla en pols

Elaboració

En un bol barregeu molt bé la mantega, un pessic de vainilla, el sucre i les clares d'una en una. Afegiu-hi la farina a poc a poc fins que la pasta quedi lligada i sense grumolls.

Poseu la pasta en una mànega i aneu fent llengües sobre la llauna, de manera que quedin separades. Coeu-les al forn a 180º molt poca estona i refredeu-les sobre el marbre.

Variacions

> S'hi pot afegir ametlla trinxada.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 183

636 LLENTIES AMB VINAGRE

400 g de llenties
1 ceba amb un clau
d'olor clavat
1 ceba trinxada
Farigola / Llorer
Uns grans de pebre
negre / Vinagre
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Renteu les llenties i poseu-les a bullir amb la ceba i el clau, les herbes aromàtiques, els grans de pebre, sal i aigua.

Mentrestant, en una paella feu un sofregit amb la ceba trinxada, afegiu-hi les llenties escorregudes i remeneu-ho.

Ja fora del foc, tireu-hi una cullerada de vinagre per sobre. Vegeu índex anàlisi nutricional n. 184

637 LLENTIES BULLIDES

500 g de llenties remullades
Sal
Aigua mineral

Elaboració

Poseu les llenties a bullir amb aigua mineral freda, primer a foc fort i després continueu la cocció lentament.

Saleu-les al final.

Variacions

> El temps de remull de les llenties depèn de la varietat i de la mida: de 4 a 6 hores.

Producte

Llentia PARDINA

Vegeu índex de productes n. 25

638 LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA DE PORC

300 g de llenties remullades
200 g de costella de porc tallada a daus
2 talls de cansalada viada tallada a daus petits
2 tomàquets trinxats
1 ceba trinxada
1 cabeça d'alls
1 manat d'herbes: farigola, llorer, orenga
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Sofregiu la cansalada i la costella en una cassola amb poc oli, i a mig enrossir afegiu-hi la ceba, la cabeça d'alls, els tomàquets i el manat d'herbes.

Quan estigui tot ben sofregit, afegiu-hi les llenties i aigua fins que ho cobreixi. Saleu-ho i deixeu-ho coure tapat a poc a poc fins que les

llenties estiguin cuites.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 185

639 LLET MERENGADA

1 l de llet
150 g de sucre
2 clares d'ou
1 rameta de canyella
1 pell de llimona
Canyella en pols

Elaboració

Poseu a bullir la llet amb el sucre, la rameta de canyella i la pell de llimona.

Deixeu reduir la llet sense parar de remenar.

Coleu-la i poseu-la al congelador, remenant-ho de tant en tant, fins que tingui el punt de granissat.

Munteu les clares a punt de neu i barregeu-les amb la llet granissada.

Serviu-la en copes i poseu-hi una mica de canyella en pols per sobre.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 186

640 LLIBRETS DE *LLOMILLO*

Vegeu LLOM ARREBOSSAT (646).

641 LLOBARRO AL FONOLL

Vegeu LLOBARRO AL FORN AMB FONOLL (642).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

642 LLOBARRO AL FORN AMB FONOLL

1 llobarro (400 g en brut per persona)
1 copa de vi blanc
Branques de fonoll fresc

Oli / Sal

Elaboració

Netegeu bé el llobarro, saleu-lo i unteu-lo amb oli.

Ompliu l'interior del llobarro amb les branquetes de fonoll.

Col·loqueu-lo en una safata de forn greixada i tireu-hi la copeta de vi blanc.

Enforneu el llobarro fins que estigui cuit.

Altres noms

LLOBARRO AL FONOLL

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 187

Vegeu índex de peixos pàg. 478

643 LLOM AMB LLET 1

600 g de llom
200 g d'ametlles torrades
30 cl de llet
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Salpebreu i enfarineu el llom, i enrossiu-lo en una cassola amb oli.

Quan ja estigui una mica ros, afegiu-hi per sobre les ametlles, picades i barrejades amb la llet.

Deixeu-ho coure tot junt al forn tot sacsejant de tant en tant perquè no s'enganxi.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

La salsa ha de tenir una textura espessa i un color blanc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 188

644 LLOM AMB LLET 2

600 g de cap de llom
30 cl de llet
Per fer la picada:

Molla de pa
200 g d'ametlla torrada
2 ous

Elaboració

Feu la picada amb les ametlles, la molla de pa remullada amb llet ben escorreguda i, a l'últim moment, afegiu-hi els ous.

Feu talls en diagonal al cap de llom i farciu-lo d'aquesta picada.

Lligueu la peça amb cordill o emboliqueu amb mantellina.

Rostiu-lo al forn amb oli, llard i un raig de vi blanc.

Cobriu-lo de llet i deixeu-lo al foc fins que estigui cuit.

Retireu el tall i coleu la salsa.

645 LLOM AMB SAMFAINA

8 talls de llom
SAMFAINA (v. 971)
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Salpebreu el llom i fregiu-lo amb oli; escorreu-lo.

Afegiu-lo a la samfaina i deixeu-ho coure fins que el llom estigui tendre.

Variacions

> Es pot fer amb salsitxes en comptes de llom (SALSITXES AMB SAMFAINA).

> Es pot fer amb costella de porc en comptes de llom (v. COSTELLA DE PORC AMB SAMFAINA, 441).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 189

646 LLOM ARREBOSSAT

8 talls de llom de porc tallat a rodanxes gruixudes d'un dit
1 ou
Farina / Pa ratllat

Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Salpebreu els talls de llom.

Passeu-los per farina, ou batut i pa ratllat, per aquest ordre. Fregiu-los amb oli ben calent pels dos costats.

Variacions

> El llom es pot tallar com un llibret i farcir-lo de formatge i pernil dolç (LLIBRETS DE *LLOMILLO*).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 190

647 LLOM ROSTIT A LA CASSOLA

800 g de llom de porc
2 cebes tallades
a trossos grans
2 pastanagues tallades
a trossos grans
2 porros tallats
a rodanxes
2 grans d'all
1 copa de conyac
1 fulla de llorer / Farigola
Oli / Llard
Sal / Pebre / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Enrossiu el llom salpebrat en una cassola amb oli i llard.

Un cop ros, afegiu-hi les verdures i les herbes.

Quan les verdures estiguin rosses, flamegeu-ho amb el conyac.

Afegiu-hi una mica d'aigua, tapeu-ho i deixeu-ho coure fins que el llom estigui tendre.

Talleu-lo a rodanxes i afegiu-hi per sobre la salsa colada i la picada.

Deixeu que faci un bull tot junt.

Variacions

> Es pot acompanyar de bolets o de fruita seca.
> Es poden triturar les verdures i colar-les amb la salsa.

648 *LLOMILLO* AMB SALSA DE TOMÀQUET

800 g de llom de porc
tallat a talls gruixuts
SALSA DE TOMÀQUET (v. 964)
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Fregiu en una paella el llom salpebrat, afegiu-hi la salsa de tomàquet i deixeu-ho coure tot junt uns quants minuts perquè es barregin els gustos.

649 LLUCET FREGIT

Vegeu PEIX FREGIT (814).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

650 LLUÇ A LA ROMANA

8 rodanxes de lluç
2 ous / Farina
Oli / Sal

Elaboració

Saleu les rodanxes de lluç.

Enfarineu-les i passeu-les per ou batut.

Fregiu-les amb abundant oli calent, mirant que quedin rosses pels dos costats i cuites per dins.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 191

Vegeu índex de peixos pàg. 478

651 LLUERNA A L'ALL CREMAT

Vegeu ALL CREMAT (13).

652 LLUNES DE VILANOVA

600 g de farina
250 g de mantega tova
200 g d'avellanes torrades
150 g de sucre de llustre
100 g de sucre normal
1 culleradeta de llevat en pols
1 polsim de sal
1 culleradeta de canyella
1 ou batut
Pell de llimona ratllada

Elaboració

Barregeu la mantega amb el sucre de llustre i la sal.

Aneu afegint-hi la resta d'ingredients menys l'ou i la farina.

Feu-ne una massa homogènia, afegiu-hi la farina i pasteu-la fins que es pugui treballar amb el corró.

Deixeu-la reposar a la nevera.

Estireu la massa amb el corró fins que tingui un gruix de ½ cm i talleu-ne trossos amb forma de mitja lluna amb l'ajut d'un motlle.

Pinteu les mitges llunes amb l'ou batut, poseu-hi sucre per sobre i coeu-les al forn a 180º durant 7 o 8 minuts.

653 MACARRONS

320 g de macarrons
200 g de carn picada
100 g de formatge
ratllat
2 tomàquets
madurs trinxats
2 grans d'all trinxats
1 ceba trinxada
Llorer
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu els macarrons amb aigua, sal, llorer i un rajolí d'oli.

Enrossiu la carn en una cassola amb oli, afegiu-hi la ceba, l'all i els tomàquets, i ho deixeu tot junt a foc suau fins que la carn estigui cuita. Si abans que la carn estigui cuita s'ha evaporat tot el líquid, podeu afegir-hi una mica d'aigua de bullir els macarrons. Barregeu-ho amb els macarrons i gratineu-ho amb el formatge ratllat per sobre.

Variacions

> En comptes de gratinar-los es pot servir el formatge a part.

> A l'hora de gratinar es poden posar unes boles de mantega amb el formatge.

> En lloc d'afegir aigua al sofregit, s'hi pot afegir una mica de llet.

> Es pot fer amb trossos de pernil substituint la carn.

> Es poden afegir herbes al sofregit: orenga, farigola, etc.

> Si s'ha fet rostit uns dies abans, se'n pot aprofitar l'oli per fer el sofregit.

> També es poden aprofitar els menuts del rostit tallats molt petits.

> S'hi pot afegir tòfona trinxada o ratllada.

> És costum afegir una mica de paté al sofregit.

> La carn pot ser de pollastre, vedella, porc o barrejada. Vegeu índex anàlisi nutricional n. 192

654 MACARRONS AMB BACALLÀ

320 g de macarrons
200 g de bacallà
esqueixat i dessalat
4 tomàquets
madurs trinxats
1 ceba gran trinxada
Pebre / Llorer
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu els macarrons amb aigua, sal i un rajolí d'oli.

Feu un sofregit amb la ceba, el tomàquet i la fulla de llorer en una cassola, i salpebreu-lo.

Quan el sofregit estigui fet, afegiu-hi el bacallà i doneu-li unes voltes.

Barregeu els macarrons amb el sofregit i el bacallà.

Variacions

> Es poden servir acompanyats d'ALLIOLI (v. 14) o lleugerament gratinats amb formatge.

655 MACARRONS AMB LLET I CANYELLA

300 g de macarrons
200 g de carn
de porc picada
2 cebes tallades
a daus petits
Canyella en pols
(la mateixa quantitat que de sal)
Llorer
Llet
Sal / Pebre
Aigua

Elaboració

Bulliu els macarrons amb aigua, sal i una fulla de llorer.

Han de quedar grenyals. Escorreu-los i refredeu-los. Torneu-los a posar a la cassola buida.

Sofregiu la carn picada i, quan estigui molt rossa, afegiu-hi la ceba, poseu-hi la canyella en pols, una fulla de llorer, la sal i el pebre fins a enrossir la ceba a foc viu. Tapeu-ho i que es confiti a foc suau. Cobriu-ho bé amb la llet i deixeu-ho a foc suau fins que arrenqui el bull.

Tireu la salsa amb la llet damunt dels macarrons, remeneu-ho de tant en tant i deixeu-ho reposar 1 hora tapat.

Han de quedar secs.

Variacions

> Es pot fer amb carn de vedella o meitat de vedella i meitat de porc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 193

656 MACARRONS AMB RAP

4 talls de rap
2 grans d'all trinxats
1 ceba trinxada
2 tomàquets
madurs trinxats
300 g de macarrons
Oli / Sal

Elaboració

En una cassola amb oli calent, fregiu els talls de rap.

Retireu-los. En el mateix oli feu el sofregit amb els alls, les cebes i els tomàquets. Afegiu els macarrons al sofregit acabat, cobriu-ho d'aigua i deixeu coure el conjunt.

Quan falti una mica per acabar la cocció dels macarrons afegiu-hi els talls de rap. Saleu-ho.

Variacions

> Es pot substituir l'aigua per BROU DE PEIX (v. 216) i aprofitar el cap de rap.

> Podem acabar el plat amb un ALLIOLI NEGAT (v. 22).

657 MACARRONS DE FRARE

300 g de macarrons
200 g de cigrons
100 g de formatge
ratllat / 2 tomàquets
2 rovells d’ou / 1 ceba
Uns brins de safrà
Nou moscada / Sal
Pebre negre / Aigua

Elaboració

Poseu a bullir els cigrons remullats. Quan estiguin cuits, traieu la meitat del caldo de cocció i substituïu-lo per aigua. Feu el sofregit amb la ceba, els tomàquets, el safrà, nou moscada, sal i pebre.

Afegiu-lo a l’olla dels cigrons i deixeu-ho bullir.

Al cap d’una estona, tireu-hi els macarrons i retireu-ho del foc quan estiguin cuits.

Afegiu-hi els rovells d’ou ben deixatats en el caldo.

Ha de quedar un plat caldós.

Serviu-ho amb formatge ratllat a gust de cadascú.

Variacions

> El caldo es pot espessir amb cigrons aixafats.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 194

658 MACARRONS DEL CARDENAL

400 g de macarrons
150g de formatge
ratllat
150 g de carn
magra de porc
12 tomàquets madurs
3 cebes
1 l de nata per cuinar
Sal / Oli

Elaboració

En un cassó reduïu la nata a la meitat i desfeu-hi 125 g de formatge ratllat.

Passeu la salsa per la batedora perquè no hi quedin grumolls.

Peleu i piqueu la ceba i sofregiu-la fins que agafi color. Afegiu-hi el tomàquet pelat i tallat a dauets i reduïu-lo amb la ceba fins a aconseguir un sofregit.

Talleu la carn magra petitona i salteu-la en una paella amb oli.

Bulliu els macarrons en una cassola amb aigua i sal durant 11 minuts i deixeu-los reposar durant 2 minuts (han de quedar tovets). Tot seguit coleu-los i deixeu-los refredar.

En una safata d'anar al forn untada alterneu capes de macarrons, sofregit, carn i salsa de formatge. Acabeu-ho amb una capa de macarrons i cobriu-ho amb salsa de formatge. Poseu a dalt de tot el formatge ratllat i gratineu-ho al forn.

659 MACEDÒNIA

4 maduixes
3 taronges
1 poma
1 plàtan
1 pera

Elaboració

Feu un suc amb 2 taronges.

Talleu la resta de fruita a quadrats petits i regulars.

Poseu-los en un bol i mulleu-ho amb el suc de taronja.

Variacions

> Es pot fer amb qualsevol fruita.

> Es pot mullar amb vi dolç.

> S'hi pot afegir sucre.

> S'hi poden afegir unes gotes de llimona.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 195

660 MADUIXES AMB VI I SUCRE

600 g de maduixes
100 g de sucre
1 copa de vi dolç

Elaboració

Poseu en un bol les maduixes netes i tallades a trossos regulars.

Tireu-hi per sobre el sucre i el vi dolç.

Deixeu-ho reposar una estona.

Producte

Maduixa DEL MARESME

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 196

661 MADUIXES AMB VINAGRE

600 g de maduixes
150 g de sucre
Unes gotes de vinagre

Elaboració

Poseu en un bol les maduixes netes i tallades a trossos regulars.

Tireu-hi per sobre el sucre i unes gotes de vinagre.

Deixeu-ho reposar una estona.

Producte

Maduixa DEL MARESME

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 197

662 MAGDALENES

280 g de farina
200 g de sucre
200 g d’oli
200 g de llet
15 g de llevat en pols
2 ous

Sal

Elaboració

Bateu una mica els ous amb el sucre; afegiu-hi l'oli tot remenant i, seguidament, la llet.

Afegiu-hi la farina, la sal i el llevat tamisat.

Deixeu-ho reposar a la nevera.

Pinteu amb una mica més d'oli i farina les càpsules i ompliu-les amb la massa fins a tres quartes parts.

Coeuho al forn calent a 170º de 15 a 20 minuts fins que les magdalenes estiguin rosses.

Variacions

> Es pot substituir la meitat d'oli per mantega.

> Es pot fer amb llard en comptes d'oli.

> S'hi pot afegir ratlladura de llimona.

Altres noms

MARTETES

Producte

Farina FLUIXA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 198

663 MAGRANES AMB MOSCATELL

4 magranes
1 copa de moscatell
100 g de sucre

Elaboració

Desgraneu les magranes i poseu-les en un bol amb el moscatell i el sucre.

Deixeu-ho macerar unes hores.

Variacions

> Es pot preparar amb garnatxa o vi ranci en comptes de moscatell.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 199

664 MAIONESA

1 rovell d’ou
15 cl d’oli / Sal

Elaboració

Poseu el rovell d’ou en un morter amb sal i afegiu-hi l’oli gota a gota, tot remenant sense parar amb la mà de morter, fins a aconseguir una salsa espessa i compacta.

Variacions

> S’hi pot afegir un all, que s’ha de picar en el morter abans de posar-hi els rovells.

> S’hi poden afegir unes gotes de vinagre o de llimona.

> També s’hi pot posar una cullerada de mostassa groga.

> Hi ha qui pica una mica de ceba en el morter amb la sal, després hi posa el rovell i la va muntant amb l’oli.

> Es pot fer amb batedora elèctrica: es posen l’ou sencer, tot l’oli i la sal, i es bat tot junt. Els ingredients han d’estar a la mateixa temperatura.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 200

665 MAIRES FREGIDES

Vegeu PEIX FREGIT (814).

666 MANDONGO

400 g de fesols bullits
Per fer la botifarra:
Cor / Pulmons bullits
Sang de corder
Carn picada de porc
Sal / Pebre
Tripa de corder
Per fer el sofregit:

1 ceba
2 tomàquets
Per fer la picada:
2 grans d'all
1 nyora
20 g d'avellanes
i ametlles
1 bitxo

Elaboració

Barregeu la carn del cor, els pulmons i la carn de porc, tot picat, amb la sang del corder. Afegiu-hi sal i pebre i embotiu-ho a la tripa. Poseu-ho a bullir uns 20 minuts.

En una cassola feu el sofregit de ceba i tomàquet; afegiu-hi la picada amb els alls, la nyora, els fruits secs i el bitxo, diluïda amb el suc de coure els fesols.

A la mateixa cassola afegiu-hi els fesols bullits i la botifarra de corder bullida, i deixeu-ho a foc lent una estona tot junt.

Altre nom

BOTIFARRA DE CORDER

Producte

Fesol DEL PINET

Vegeu índex de productes n. 26

667 MANDONGUILLES AMB CALAMARS

Vegeu MANDONGUILLES AMB SÍPIA I PÈSOLS (670).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 201

668 MANDONGUILLES AMB PERES

400 g de carn
picada de vedella
400 g de carn
picada de porc
1 gra d'all

2 ous
Julivert
Pa ratllat
4 peres
2 cebes
2 tomàquets madurs
2 grans d'all
Vi blanc / Farina
Pebre / Sal / Oli

Elaboració

Feu les mandonguilles amb les carns, l'all i el julivert trinxat, els ous, el pa ratllat, la sal i el pebre.

Enfarineu-les i fregiu-les en una cassola. Retireu-les.

En el mateix oli feu el sofregit amb els alls, les cebes i els tomàquets. Afegiu-hi les peres partides i un raig de vi blanc, tapeu-ho i, quan les peres siguin cuites, torneu-hi a posar les mandonguilles i deixeu-ho coure una estona tot junt.

Altres noms

PILOTES AMB PERES

Producte

Pera BON CRISTIÀ

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

669 MANDONGUILLES AMB SAMFAINA

Per fer les mandonguilles:
400 g de carn
picada de porc
400 g de carn
picada de vedella
2 ous / 2 grans d'all
Julivert / Pa ratllat
Farina / Sal / Pebre / Oli
SAMFAINA (v. 971)

Elaboració

Feu les mandonguilles amb les carns, els alls i el julivert trinxats, els ous, el pa ratllat, la sal i el pebre.

Enfarineu-les i fregiu-les en una paella amb oli calent.

Poseu en una cassola la samfaina i les mandonguilles i deixeu-ho coure tot junt uns 10 minuts.

670 MANDONGUILLES AMB SÍPIA I PÈSOLS

500 g de sípia tallada a daus
250 g de carn de porc picada
250 g de carn de vedella picada
200 g de pèsols bullits
4 tomàquets ratllats
2 cebes trinxades
1 ou / All / Julivert
Molla de pa remullada
Farina / Oli / Sal / Pebre
Aigua

Per fer la picada:

Un grapat d'ametlles torrades
Uns brins de safrà
Julivert

Elaboració

Feu les mandonguilles amb la carn, la molla de pa, l'ou, l'all, el julivert, la sal i el pebre.

Enfarineu-les i fregiu-les.

En el mateix oli, colat, sofregiu la ceba i els tomàquets, afegiu-hi la sípia, doneu-hi unes voltes, mulleu-ho amb aigua i deixeu-ho coure fins que la sípia comenci a estar tendra.

Afegiu-hi les mandonguilles, la picada i els pèsols.

Tasteu-ho de sal i deixeu-ho coure lentament fins que estigui cuit.

Variacions

> De vegades, s'afegeix a la massa de les mandonguilles un polsim de canyella.

> S'hi pot posar BROU DE PEIX (v. 216) o BROU DE CARN (v. 214) en lloc d'aigua.

> Podeu afegir a la salsa una mica de melsa de la sípia deixatada amb el suc de la cocció.

> Es poden acompanyar de carxofes, patates, MONGETES BULLIDES (v. 702) o ARRÒS BLANC (v. 104).

> Es pot fer amb calamars en comptes de sípia (MANDONGUILLES AMB CALAMARS).

> Hi podeu posar tota la carn de la sípia, les potes i les aletes.

Producte

Pèsol FLORETA

Vegeu índex de productes n. 31

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 202

671 MANDONGUILLES AMB TELA

Vegeu PILOTILLES AMB MANTELLINA (856).

672 MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET

400 g de carn
de vedella picada
400 g de carn
de porc picada
3 grans d'all / 2 ous
SALSA DE TOMÀQUET (v. 964)
Julivert / Pa ratllat
Farina / Sal
Pebre / Oli / Aigua

Elaboració

Feu les mandonguilles amb les carns, l'all i el julivert trinxats, els ous, el pa ratllat, la sal i el pebre.

Enfarineu-les i fregiu-les en una cassola. Afegiu-hi salsa de tomàquet, mulleu-ho amb una mica d'aigua i deixeu-ho coure una estona tot junt. Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> Es pot acompanyar de pèsols.

> S'hi pot afegir al final una picada d'ametlles, safrà i carquinyolis.

673 MANDONGUILLES DE BACALLÀ

400 g de retalls de bacallà dessalat
1 tros de pa remullat amb llet / 1 ou
1 gra d'all trinxat
Julivert trinxat
Vi ranci / Farina
Pebre / Sal / Oli
Aigua
Per fer la picada:
Un grapadet d'avellanes / Safrà
All / Julivert

Elaboració

Escaldeu el bacallà, refredeu-lo, esmicoleu-lo i piqueu-lo al morter.

Barregeu-lo amb el pa, l'all, el julivert, l'ou, un polsim de farina, sal i pebre.

Amb aquesta barreja feu les mandonguilles, enfarineu-les i fregiu-les.

En una cassola poseu una mica d'oli de fregir-les, desfeu-hi la picada deixatada amb el vi ranci, mulleu-ho amb aigua i afegiu-hi les mandonguilles fins que quedin cuites.

Variacions

> En lloc d'aigua es pot fer servir BROU DE PEIX (v. 216).

> També es poden servir amb SALSA DE TOMÀQUET (v. 964).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 203

674 MANDONGUILLES DE PEIX

200 g de lluç
200 g de rap
200 g d'orada
4 tomàquets ratllats
1 ceba trinxada
1 llesca de pa
remullat amb llet
1 gra d'all
1 ou
Julivert
Farina
1 got de vi blanc sec
BROU DE PEIX (v. 216)
Sal / Pebre / Oli
Per fer la picada:
25 g d'avellanes
1 gra d'all

Elaboració

Trinxeu el peix sense espines ni pell.

Barregeu-lo amb el pa remullat ben espremut, el gra d'all i el julivert trinxats, l'ou batut, sal i pebre.

Amb aquesta massa feu les mandonguilles.

Enfarineu-les, fregiu-les amb oli calent i reserveu-les.

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una cassola amb oli. Afegiu-hi una cullerada de farina, remeneu-ho uns quants minuts, tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir.

Mulleu-ho amb brou de peix i deixeu-ho bullir aproximadament uns 20 minuts.

Coleu la salsa i poseu-la a la cassola juntament amb les mandonguilles.

Afegiu-hi la picada deixatada amb el suc de la cocció i deixeu que cogui a foc suau uns 10 minuts.

Variacions

> Les mandonguilles es poden fer de tota classe de peix i sobretot amb puntes i sobrants de peixos.

> Es poden acompanyar amb SALSA DE TOMÀQUET (v. 964).

675 *MANTECADO*

1 l de llet
300 g de sucre
50 g de midó
8 ous
1 pela de llimona
1 branca de canyella

Elaboració

Bulliu la llet amb la llimona i la canyella durant 2 minuts.

Barregeu els rovells amb el sucre i afegiu-hi la llet colada amb el midó diluït.

Poseu-ho al foc i no deixeu de remenar fins que comenci a espessir-se.

Munteu les clares a mig punt de neu i afegiu-les a la crema quan estigui ben freda. Poseu-ho a gelar.

Variacions

> S'hi pot afegir vainilla.

676 MANTECATS

Vegeu CÓC DE SAGÍ (364).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 204

677 MANTEGADES

Vegeu CÓC DE SAGÍ (364).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 205

678 MAR I MUNTANYA

Vegeu POLLASTRE AMB ESCAMARLANS (877).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 206

679 MATÓ

1 l de llet de cabra
10 g d herbacol sec
Aigua

Elaboració

Poseu l'herbacol en remull 12 hores. Escorreu-lo i piqueu els estams en un morter.

Escalfeu la llet a 60 º i afegiu-hi el líquid escorregut i els estams embolicats amb una gassa.

Durant 30 minuts aneu-ho remenant i deixeu-ho reposar 30 minuts més.

Coleu la llet amb un sedàs molt fi per separar el mató del xerigot o sèrum.

Variacions

> Es pot fer amb llet de vaca.

> Es pot quallar la llet amb quall en pols.

680 MATÓ DE MONJA

Vegeu MENJAR BLANC (683).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 207

681 MEL I MATÓ

600 g de MATÓ (v. 679)
4 cullerades de mel

Elaboració

Serviu en plats individuals el mató tallat a llesques i tireu-hi per sobre la mel.

Variacions

> Es pot servir amb sucre en comptes de mel.
> S’hi poden afegir nous.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 208

682 MELINDROS

200 g de farina
150 g de sucre
5 ous
Sucre de llustre

Elaboració

Separeu els rovells i les clares.

Bateu els rovells d’ou amb el sucre fins a fer una mescla esponjosa.

Afegiu-hi de mica en mica la farina tamisada i aneu treballant la massa.

Afegiu-hi les clares muntades a punt de neu amb cura.

Ompliu amb la pasta una mànega amb forat rodó i esteneu-la sobre paper vegetal, fent tires d’uns 5 o 6 cm de llarg. Empolseu-hi sucre de llustre per sobre.

Poseu-les al forn a temperatura forta, de 10 a 12 minuts, fins que es dauri la superfície dels melindros.

683 MENJAR BLANC 1

1 l de llet d ametlla
150 g de farina d’arròs
150 g de sucre
1 branca de canyella
1 pell de llimona
Canyella en pols

Elaboració

Feu bullir la llet amb la branca de canyella, la pell de llimona i el sucre.

Retireu la canyella i la pell i afegiu-hi la farina d'arròs desfeta amb una mica de llet freda.

Després poseu-ho al foc i no deixeu de remenar fins que s'espesseixi.

Poseu-lo en terrines i, quan estigui fred, empolvoreu-hi una mica de canyella per sobre.

Altres noms

MATÓ DE MONJA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 209

684 MENJAR BLANC 2

300 g d'ametlles crues
150 g de sucre
100 g de midó
1 branca de canyella
1 l d'aigua
1 pell de llimona
Sal

Elaboració

Escaldeu les ametlles, peleu-les i trinxeu-les. Barregeu-les amb un litre d'agua i quan arrenquin el bull, deixeu-les reposar un parell d'hores. Coleu-les amb un drap fins que s'escorri la llet d'ametlla.

Poseu la llet d'ametlles al foc amb la canyella, el sucre, la sal i la pell de llimona.

Afegiu-hi el midó diluït en una mica d'aigua i no pareu de remenar fins que s'espesseixi.

Serviu-ho en una safata o en cassoletes.

Variacions

> Es pot fer amb llet d'ametlles ja preparada.

> S'hi poden afegir unes quantes ametlles amargues.

> Es poden deixar les ametlles dins del líquid, sense colar-lo.

> Es pot substituir el midó per farina d'arròs.

> Es pot cremar amb sucre, com la CREMA DE SANT JOSEP (v. 449).

Producte
Ametlla LLARGUETA o COMUNA

685 MENJAR DE TRAGINERS

Vegeu TRINXAT DE CARN D'OLLA (1.075).

Elaboració
Es fa com el TRINXAT DE CARN D'OLLA, però substituint la salsa de tomàquet per un sofregit de tomàquet i ceba.
Un cop barrejada la carn d'olla amb el sofregit, hi afegirem pa ratllat i ALLIOLI (v. 14) per sobre i ho posarem una estona al forn.

686 MÒLLERA AMB PÈSOLS

Vegeu CONGRE AMB PÈSOLS (400).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

687 MÒLLERES FREGIDES

Vegeu PEIX FREGIT (814).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

688 MOLLS A LA BRASA

Vegeu SARDINES A LA BRASA (977).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

689 MOLLS A LA LLANDA

8 molls
2 o 3 grans d'all
2 patates
1 tomàquet
Julivert trinxat
Oli / Sal

Pebre vermell

Elaboració

Netegeu els molls.

Talleu la ceba i la patata molt fines i poseu-les al fons d'una llanda (llauna) untada. Col·loqueu-hi el tomàquet tallat a trossets i tot seguit els molls.

Poseu damunt dels molls una picada d'all i julivert, un bon raig d'oli i una cullerada de pebre vermell. Enforneu a mitja temperatura fins que tot estigui cuit.

Vegeu índex de peixos pàg. 478

690 MOLLS A LA LLAUNA

8 molls
3 o 4 grans d'all
1 ceba
1 got de vi blanc
Pa ratllat / Julivert
Sal / Pebre

Elaboració

Netegeu i escateu els molls. Salpebreu-los i unteu-los amb oli.

Passeu-los per una barreja de pa ratllat, all i julivert picats i poseu-los en una llauna d'anar al forn.

Sofregiu la ceba tallada ben fina i poseu-la pel damunt dels molls. Tot seguit, afegiu-hi el gotet de vi blanc i un rajet d'oli i poseu-los al forn fins que estiguin cuits.

Vegeu índex de peixos pàg. 478

691 MONA DE PASQUA TRADICIONAL

½ kg de farina
75 g de sucre
50 g de llevat premsat
50 g de mantega
10 g de sal

3 ous
1 pell de llimona
ratllada
Llet
Per fer el guarniment:
OUS DURS (v. 745)
Oli / Ou batut
Sucre

Elaboració

Pasteu la farina amb el sucre, els ous, la sal, el llevat, la mantega i la ratlladura de llimona.

Aneu afegint-hi llet de mica en mica fins a formar una massa homogènia i que es desenganxi de les mans.

Deixeu-la reposar 30 minuts.

Formeu un pa rodó, feu-hi un forat al mig i aneu-lo engrandint fins a formar una corona.

Pinteu-lo amb oli i repartiu-hi per sobre, clavant-los, els ous durs amb clova.

Pinteu-ho amb ou batut i empolvoreu-hi sucre per sobre.

Deixeu-ho fermentar uns 20 minuts i poseu-ho al forn a 170º uns 45 minuts.

Altres noms

CRISTINA

GARLANDES

MANJOIA

Producte

Farina DE FORÇA

692 MONGETA VERDA AMB PERNIL

1 kg de mongeta verda
100 g de pernil
tallat petit

3 tomàquets madurs
tallats petits
2 grans d’all trinxats
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les mongetes trossejades amb aigua i sal, i coleu-les.

Fregiu el pernil en una paella i retireu-lo quan estigui ben ros.

En el mateix oli fregiu els grans d’all i els tomàquets. Quan el tomàquet estigui ben cuit, afegiu-hi les mongetes i el pernil.

Variacions

Es pot substituir el pernil per una picada d’all i anxova a l’última hora

Producte

Mongeta tendra PERONA

Vegeu índex de productes n. 26

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 210

693 MONGETES A L’ESTIL POBRE

800 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
200 g de bacallà
esqueixat i dessalat
2 grans d’all trinxats
2 tomàquets madurs
trinxats / 1 culleradeta
de pebre vermell dolç
1 ceba trinxada
Oli / Sal

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba, l’all i el tomàquet.

Afegiu-hi el pebre vermell i el bacallà esqueixat.

Doneu-hi unes voltes, afegiu-hi les mongetes escorregudes i deixeu que cogui una mica.

Si cal, mulleu-ho amb brou de la cocció de les mongetes.

694 MONGETES AMB BOLETS

800 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
20 g de moixernons
secs
3 grans d'all trinxats
Julivert trinxat
Oli / Sal
Per fer la picada:
1 gra d'all
Un grapadet de
pinyons

Elaboració

Poseu en remull els moixernons.

Feu un sofregit amb els alls i el julivert en una cassola amb una mica oli.

Afegiu-hi els moixernons i part de l'aigua del remull colada, i deixeu-ho coure tot junt fins que els moixernons estiguin cuits.

Afegiu-hi les mongetes amb una mica de suc de la seva cocció i la picada, i deixeu que faci un bull tot junt.

Variacions

> Es pot fer amb cigrons en comptes de mongetes.

> Es pot afegir un rovell d'OU DUR (v. 745) a la picada.

> Es pot fer amb altres bolets.

695 MONGETES AMB BOTIFARRA

Vegeu BOTIFARRA AMB MONGETES (202).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 211

696 MONGETES AMB CANSALADA I BOTIFARRA ESPARRACADA

800 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)

4 botifarres de perol
4 tires de cansalada
viada tallada a tires
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu la cansalada en oli calent.

Quan estigui enrossida, afegiu-hi la botifarra de perol oberta de dalt a baix perquè s’esparraqui.

Afegiu-hi les mongetes ben escorregudes i, a foc roent, aneu-les remenant fins que s’enrosseixin una mica.

Variacions

> Podeu acompanyar-ho de patates bullides.

Producte

Mongeta GANXET

Vegeu índex de productes n. 26

697 MONGETES AMB CAP DE VEDELLA

800 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
300 g de cap de
vedella cuit
2 grans d’all trinxats
Julivert trinxat
Oli / Sal

Elaboració

Feu un sofregit amb l’all i el julivert en una cassola amb oli.

Afegiu-hi les mongetes escorregudes i el cap de vedella cuit i trossejat.

Poseu-ho al punt de sal i deixeu-ho al foc uns 10 minuts.

Variacions

> Podeu bullir les mongetes acompanyades d’un os de vedella o de pernil.

Producte

Mongeta CONFIT

Vegeu índex de productes n. 26

698 MONGETES AMB COLIFLOR

600 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
1 coliflor tallada
a trossos
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu la coliflor amb aigua i sal.

Barregeu les mongetes amb la coliflor i amaniu-ho amb un bon raig d'oli i sal.

Variacions

> Es pot acompanyar amb un tros de cansalada fregida i amanir-ho amb el seu oli.

> Es pot passar per la paella amb una mica de cansalada.

> Es pot acompanyar amb una arengada.

Producte

Mongeta CARAI

Vegeu índex de productes n. 26

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 212

699 MONGETES AMB CONFITAT DE PORC

800 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
4 trossos de costella
de porc confitada

Elaboració

En una paella salteu la costella amb el seu greix.

Afegiuhi les mongetes escorregudes i deixeu-ho una estona tot remenant de tant en tant.

Variacions

> Podeu afegir-hi una mica de caldo de la cocció de les mongetes, si ho voleu sucós.

Producte

Mongeta GENOLL DE CRIST

Vegeu índex de productes n. 26

700 MONGETES AMB LLOM

Vegeu MONGETES AMB *LLOMILLO* (701).

701 MONGETES AMB *LLOMILLO*

800 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
8 talls de *llomillo*
(llom de porc)
2 grans d'all trinxats
Julivert trinxat
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu el *llomillo* en una paella i reserveu-lo.

En el mateix oli salteu les mongetes escorregudes, afegiu-hi el *llomillo*, el julivert i l'all, i remeneu-ho.

Variacions

> S'hi pot afegir una mica de caldo de bullir les mongetes.

Altres noms

MONGETES AMB LLOM

Producte

Mongeta CARAI

Vegeu índex de productes n. 26

702 MONGETES BULLIDES

400 g de mongetes
seques

Aigua mineral / Sal

Elaboració

Poseu les mongetes en remull unes 12 hores.

Poseu-les a coure amb aigua mineral freda, que cobreixi uns quatre dits el llegum.

Han de coure a foc lent i, si cal, afegir-hi aigua freda.

Saleu-les al final de la cocció.

Variacions

> Podeu remullar i coure les mongetes amb Vichy Catalan.

> En aquest cas, no caldrà que hi poseu sal perquè el Vichy Catalan té una composició mineral que inclou sodi en una proporció perfecta per a aquest ús.



703 MONGETES DE DESGRANAR AMANIDES AMB OLI

Mongeta de desgranar
(són els grans que dins la tavella encara no s’han assecat i, per tant, mantenen la seva pròpia humitat)
Sal / Oli

Elaboració

Bulliu les mongetes desgranades amb aigua freda, que cobreixi uns quatre dits la llegum.

Han de coure a foc lent i, si cal, afegir-hi aigua freda. Saleu-les al final de la cocció.

704 MONGETES ESTOFADES AMB ORELLA I MORRO

300 g de mongetes seques, remullades
200 g d’orella tallada a trossos

200 g de morro
tallat a trossos
1 cabeça d’alls
1 ceba
Un tros de cansalada
tallat a trossos
1 manat fet amb
farigola, llorer, porro,
pastanaga
i canyella
Sal / Aigua

Elaboració

Poseu en fred, en una olla, les mongetes, l’orella, el morro, el tros de cansalada, la ceba, la cabeça d’alls i el manat, i cobriu-ho amb aigua.

Deixeu-ho coure a foc suau, tot sacsejant l’olla de tant en tant. Saleu-ho al final.

Variacions

> Es pot fer amb mongetes vermelles.

> Es poden clavar uns claus d’olor a la ceba.

> Es pot fer un sofregit al començament.

> Al sofregit es pot afegir pebrot verd i pebrot vermell.

> Es pot bullir el morro a part, fregir-lo i afegir-lo després a les mongetes.

> A vegades se substitueix el morro o l’orella per llonganissa, que s’afegeix a l’olla a l’últim moment.

> Es pot substituir el morro i l’orella per xoriç.

> Igualment es pot substituir el morro i l’orella per bacallà, que s’afegeix a l’últim moment.

> S’hi pot afegir OU DUR (v. 745) i carxofa.

> S’hi pot afegir una picada d’all i julivert al final.

Producte

Mongeta ULL DE PERDIU

Vegeu índex de productes n. 26

705 MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

1 kg de mongetes
tendres
500 g de patates
Sal / Oli / Aigua

Elaboració

Bulliu les patates en una olla amb aigua i a mig coure afegiu-hi les mongetes.

Quan estiguin cuites, escorreu-les i amaniu-les amb oli d'oliva i saleu-les.

Variacions

> Es pot preparar amb diferents verdures: carbassó, col, bledes, etc.

Producte

Mongeta tendra LLAMINERA o CAROLINA

Vegeu índex de productes n. 26
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 213

706 MONIATOS FREGITS AMB SUCRE I CANYELLA

2 moniatos blancs
i grossos
Oli / Sucre
Canyella en pols

Elaboració

Peleu els moniatos i feu-los a rodanxes no gaire gruixudes.

Fregiu-les amb oli calent fins que estiguin ben daurades.

En treure-les, ensucreu-les i tireu-hi un polsim de canyella per sobre.

Producte

Moniato BLANC

707 MORRO I ORELLA AMB MONGETES

400 g de morro
de porc
400 g d'orella de porc
400 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
3 cebes
(2 de trinxades)
3 tomàquets ratllats
1 fulla de llorer / 1 clau
1 cullerada de farina
1 copa de vi ranci
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
Uns brins de safrà
Un grapadet
d'ametlles / Julivert

Elaboració

Feu bullir en aigua i sal durant 1 hora el morro i l'orella amb una ceba pelada, un clau i una fulla de llorer.

Quan estigui cuit, talleu la carn a trossos i reserveu-la.

Feu un sofregit ben concentrat amb la resta de ceba i els tomàquets en una cassola; tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Afegiu-hi la farina i deixeu-la coure uns quants minuts tot remenant-ho.

Incorporeu-hi tot seguit els trossos de morro i orella, i cobriu-los amb part del brou de la cocció.

Deixeu-ho bullir, afegiu-hi la picada i, al cap de 5 minuts, les mongetes.

Variacions

> Es poden fregir el morro i l'orella després de bullir-los.

> S'hi pot afegir una mica de pebre vermell.

> Les mongetes es poden bullir amb xoriç.

> Es pot acompanyar de patates o de castanyes.

1 l de most de raïm
250 g de farina
100 g de nous esmicolades

Elaboració

Poseu a bullir el most de raïm amb les nous uns 30 minuts; deixeu-ho refredar una mica.

Torneu-ho a posar al foc, afegiu-hi la farina diluïda amb una mica de most fred, remeneu-ho i deixeu-ho coure uns 20 minuts.

Deixeu-lo refredar abans de servir i talleu-lo en porcions.

Variacions

> Es pot fer amb suc de magrana en comptes de most.

> Es pot fer amb aigua i mel en comptes de most.

709 MUSCLOS A LA MARINERA

3,5 kg de musclos grans
4 tomàquets madurs ratllats
1 ceba trinxada
½ got de vi blanc
1 cullerada de farina
Per fer la picada:
2 grans d'all
Uns brins de safrà
Julivert

Elaboració

Bulliu els musclos amb poca aigua, en una cassola tapada, i coleu el caldo.

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet, tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir i afegiu-hi la farina, que es cogui una estona, remenant-ho.

Mulleu-ho amb aigua de bullir els musclos i deixeu-ho coure durant 10 minuts.

Afegiu-hi els musclos i la picada, i deixeu-ho coure 5 minuts tot junt.

Variacions

> En comptes de l'aigua de bullir els musclos, hi podeu posar BROU DE PEIX (v. 216).

> La salsa es pot triturar i passar per un colador.

> Es poden afegir ametlles a la picada.

> Es pot fer amb cloïsses en comptes de musclos.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 214

710 MUSCLOS AL VAPOR

2 kg de musclos
2 fulles de llorer
1 llimona
Sal
Pebre negre en gra

Elaboració

Netegeu els musclos.

Poseu-los en una olla gran amb el llorer, els grans de pebre i la llimona partida.

Just quan els musclos s'obrin, retireu-los del foc i serviu-los immediatament.

Variacions

> Es poden acompanyar amb un ALLIOLI (v. 14) molt suau, MAIONESA (v. 664) o SALSA DE ROMESCO (v. 963).

> Amb el mateix procediment de cocció es poden fer les rossellones (v. ROSSELLONES AL VAPOR, 948), les cloïsses (v. CLOÏSSES AL VAPOR, 356), els dàtils de mar, les tellerines (v. TELLERINES AL VAPOR, 1.055), etc.

> Els musclos es poden obrir al vapor en una olla tapada sense posar-hi res més.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 215

711 MUSCLOS REVOLUCIONARIS

1 kg de musclos
Per fer la salsa:
6 grans d'all
20 g d'ametlles torrades
3 tomàquets escalivats
3 OUS DURS (v. 745)
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Netegeu els musclos i bulliu-los al vapor (v. MUSCLOS AL VAPOR, 710).

En un morter amb una mica de sal, piqueu els alls i les ametlles fins que quedi una pasta; afegiu-hi els tomàquets sense pell ni llavors i els rovells d'ou, i seguiu matxucant-ho tot. Tireu-hi l'oli a poc a poc i aneu-ho remenant, fins aconseguir una salsa compacta.

Poseu en una safata les mitges closques dels musclos que porten la molla agafada i repartiu pel damunt la salsa i les clares trinxades.

712 MUSSOLA AMB SUC

Vegeu ANGUILA AMB SUC (64).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

713 NAVALLES A LA PLANXA

24 navalles fresques
Sal / Pebre
Julivert / Oli

Elaboració

Deixeu les navalles en remull amb aigua i sal durant mitja hora perquè treguin tota la sorra.

Col·loqueu les navalles sobre la planxa ben calenta i, a mesura que es vagin obrint, afegiu-hi la sal, el pebre, el julivert i l'oli.

Serviu-les ben calentes.

Variacions

> Hi podeu afegir all picat juntament amb l'oli.

714 NEULES

240 g de clara d'ou
180 g de farina
180 g de sucre
180 g de mantega
Pell de llimona ratllada
Aigua

Elaboració

Barregeu la farina, la mantega, el sucre, la clara d'ou i la ratlladura de llimona fins a fer una massa homogènia.

Si la massa queda massa consistent, afegiu-hi una mica d'aigua.

Deixeu-la reposar.

Obriu el neuler i tireu-hi una cullerada sopera de la massa ben escampada. Tanqueu el motlle i poseu-lo al foc fins que s'enrosseixin els dos costats.

Traieu la pasta del foc i ràpidament enrotlleu-la en un pal de forma cilíndrica.

Variacions

> En lloc de mantega es pot fer amb llard.
> Si no disposeu de neuler, podeu fer rodones de massa sobre paper vegetal i enfornar-les a 170° fins que enrosseixin.

Producte

Farina FLUIXA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 216

715 NINIUA

Vegeu SANG I PERDIU DE XAI (975).

716 NYÀMERES ENVINADES

Nyàmeres
Vinagre de vi
Sal

Elaboració

Renteu les nyàmeres i talleu-les a trossos.

Poseu-les en un pot de vidre i cobriu-les amb el vinagre.

Saleu-les.

Variacions

> Es pot fer amb bròquil.

Altres noms

PATOFIES ENVINADES

PATAROTES ENVINADES

717 NYOCA

Vegeu POSTRES DE MÚSIC (907).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 217

O!

718 OCA AMB PERES

Per a 6 persones:
1 oca
6 peres
5 tomàquets
madurs trinxats
2 cebes mitjanes
trinxades
1 manat d'herbes:
farigola, llorer,
marduix, canyella
Oli / Sal
Vi blanc / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
2 galetes
1 copa de vi ranci
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Netegeu l'oca, socarreu-la, renteu-la i talleu-la a trossos una mica grans.

Enrossiu-la en una cassola amb poc oli i a foc suau, perquè deixi anar el greix.

Retireu el greix sobrant i afegiu-hi la ceba, el manat d'herbes i els tomàquets.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir, mulleu-ho amb aigua i deixeu-ho coure a poc a poc aproximadament 1 hora i 30 minuts.

A mitja cocció, afegiu-hi les peres pelades.

Als últims 10 minuts afegiu-hi la picada deixatada amb el vi ranci.

Poseu-ho al punt de sal.

Serviu l'oca en una plata calenta amb les peres al voltant i la salsa per sobre.

Variacions

> Es poden bullir i fregir les peres abans d'afegir-les a l'oca. Caldrà incorporar-les més tard.
> A la picada, en lloc de galeta s'hi pot posar carquinyoli.
> Es pot triturar i colar la salsa.

Producte

Pera BON CRISTIÀ

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 218
Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

719 OFEGAT DE LA SEGARRA

2 peus de porc
1 orella de porc
1 morro de porc
1 galta de porc
2 tomàquets / 1 ceba
1 cabeça d'alls
¼ l de vi blanc
1 manat d'herbes:
llorer, orenga, timó
i una fulla de menta
Un pessic de
pebre vermell dolç
Un pessic de
pebre negre
Patates esqueixades
Sal / Aigua
Per fer la picada:
10 avellanes
4 ametlles torrades
2 nous / 1 presa de
xocolata a la pedra

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets.

Afegiu-hi els peus de porc, l'orella, el morro i la galta, tot tallat a trossos, i la cabeça d'alls.

Banyeu-ho amb força aigua, afegiu-hi la sal, el pebre vermell i el pebre negre, tapeu bé l'olla i deixeu-ho coure a foc baix durant 2 hores aproximadament.

Quan faltin 20 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi les patates i la picada, i deixeu-ho al foc fins que les patates estiguin cuites.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 219

720 OLIVES CENDROSES

Olives madures

Elaboració

Són olives acabades de collir i cuites a la brasa i tapades amb cendra.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 220

721 OLIVES FREGIDES

Olives negres madures
Sal gruixuda
Oli

Elaboració

Saleu les olives i fregiu-les en una paella tapada, fins que deixin anar una mica del seu oli.

Mengeu-les preferentment calentes.

Variacions

> En lloc de fregir-les es poden coure a la cendra (v. OLIVES CENDROSES, 720) i després posar-hi la sal.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 221

722 OLIVES MORTES EN CONSERVA

Olives madures
Sal
Pell de taronja
Pell de llimona
Timó / Oli / Vinagre

Elaboració

Esteneu les olives a sol i serena cobertes amb sal granada.

Quan estiguin seques, barregeu-les amb la pell de taronja, la pell de llimona, sal, timó, oli i unes gotes de vinagre.

Guardeu-les en pots de vidre o en llaunes.

Variacions

> S’hi poden posar alls tendres.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 222

723 OLLA ARANESA

Per a 8 persones:

300 g de botifarra negra
200 g de jarret de vedella
150 g d’orella
150 g de morro
2 ossos de vedella
¼ de gallina
Ossos d’espinada salats / 1 os de pernil
2 pastanagues
2 patates / 1 porro
½ col d’hivern
150 g de fideus
60 g de mongetes seques remullades
Una mica de sagí
Aigua

Per fer la pilota:

100 g de carn magra de porc picada
100 g de carn de vedella picada
50 g de cansalada trinxada / 2 grans d’all

Julivert / Molla de
pa remullada / Ou
Sal / Pebre / Farina

Elaboració

Preparéu un brou amb les carns, el sagí i les mongetes.

Deixeu-lo bullir un parell d'hores escumant-lo de tant en tant. Afegiu a l'olla la col, les pastanagues, les patates i els porros. Feu la pilota barrejant les carns amb l'ou, la sal, el pebre, l'all, el julivert i la molla de pa, i quan sigui consistent, enfarineu-la.

Al cap d'una estona, afegiu-hi els fideus i la pilota, i a l'últim moment, la botifarra negra.

Variacions

> A la pilota, en comptes de molla de pa s'hi pot posar pa ratllat.

> Es pot fregir la pilota abans d'afegir-la al caldo.

> En comptes de pilota, s'hi pot posar el farciment de la pitxana farcida (v. PALPÍS DE CORDER, 776).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 223

724 OLLA BARREJADA

½ careta de porc
1 baldana de ceba
1 baldana d'arròs
1 bracet de corder
1 os del carpó
1 os de bou
½ kg de patates
1 col d'hivern
200 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
100 g de fideus
100 g d'arròs
Safrà / Sal / Aigua

Elaboració

En una olla poseu a bullir la careta, el bracet i els ossos.

Quan gairebé la carn estigui cuita, retireu els ossos i el bracet, i afegiu-hi la col trossejada i les patates esqueixades. Després tireu-hi les baldanes, els fideus i l'arròs.

Uns 10 minuts després, afegiu-hi el safrà i les mongetes.

Variacions

> S'hi pot posar pollastre i peu de porc.

Altres noms

RECAPTE DE PAGÈS

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 224

725 OLLA D'OLI

Vegeu OLLA VERDA (731).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 225

726 OLLA DE CONGRE AMB HORTALISSES I ARRÒS

300 g de congre sec
200 g de mongetes seques
500 g de patates tallades
1 manat de bledes
80 g d'arròs
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
Julivert

Elaboració

Poseu en remull el congre i les mongetes.

Escaldeu el congre i escorreu-lo.

Poseu a bullir les mongetes en una olla i, a mig coure, afegiu-hi el congre.

Netegeu i renteu les bledes, escorreu-les i talleu-les.

Quan faltin 20 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi l'arròs, les bledes, les patates i la picada deixatada amb un bon raig d'oli.

Variacions

> Es pot fer amb tot tipus de verdures i també amb cigrons.

> En lloc de picada es pot posar all i julivert fregits amb una mica d'oli i abocar-ho bo i calent dins l'olla.

Altres noms

ESCUDELLA DE CONGRE

ESCUDELLA MONTSERRAT

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 226

727 OLLA DE MÒLLERA

½ kg de mòlleres
2 l d'aigua
8 llesques de pa sec
4 alls
1 patata grossa
Julivert / Oli / Sal

Elaboració

Netegeu les mòlleres i saleu-les.

En una olla feu bullir l'aigua i afegiu-hi les mòlleres i les patates esbocinades ben menudes. Al cap de mitja hora, coleu el brou i desfeu en molletes el peix bullit.

Sofregiu els alls i el julivert trinxats i afegiu-hi la carn de les mòlleres, un raig d'oli i una mica de sal. Afegiu-hi el suc del caldo i deixeu-ho bullir tot plegat uns quants minuts.

Serviu la sopa amb dues llesquetes de pa sec.

Variacions

> Es pot fer amb rata (OLLA DE RATA).

Vegeu índex de peixos pàg. 478
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 227

728 OLLA DE PEIX

Vegeu SOPA DE PEIX (1.016).

729 OLLA DE RATA

Vegeu OLLA DE MÒLLERA (727).
Vegeu índex de peixos pàg. 478
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 228

730 OLLA DE RECAPTE

400 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
300 g de patates tallades a trossos regulars
½ kg de bledes tallades a tires
½ kg de tronxos de carxofa bullits
2 grans d'all picats
1 culleradeta de pebre vermell
1 fulla de llorer

Elaboració

Feu un sofregit amb l'all picat, el pebre vermell i la fulla de llorer.

A banda, bulliu les patates i les bledes, i afegiu-hi els fesols i els tronxos de carxofa.

Afegiu el sofregit a l'olla de les verdures.

Variacions

> A l'olla de recapte hi podeu afegir tot el que vulgueu: arròs, bacallà, etc.

> Al final de la cocció s'hi poden posar unes gotes de vinagre i una pesteta o bitxo.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 229

731 OLLA VERDA

200 g de cansalada
20 g de sagí
3 ossos d'espinada
100 g de faves sense tavella / 100 g de mongetes verdes tallades petites / 100 g de pèsols / 100 g de fideus gruixuts
100 g d'arròs
4 patates tallades a daus petits / Fulles d'enciam tallades
Farina / Sal / Aigua

Elaboració

Feu bullir 1 hora, aproximadament, els ossos de l'espinada, el sagí treballat amb farina i la cansalada. Escumeu aquest brou.

Retireu els ossos, afegiu-hi les verdures, les patates i les fulles d'enciam.

Deixeu que arrenqui el bull i afegiu-hi l'arròs i els fideus.

Variacions

> S'hi pot afegir un tros de bacallà.

Altres noms

ESCUDELLA VERDA

OLLA D'OLI

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 230

732 ÒPERA

Vegeu SARSUELA (983).

Elaboració

Es fa com la SARSUELA, però juntament amb les gambes i els escamarlans s'hi afegeixen 2 llagostes partides.

733 ORADA A LA SAL

1 orada d'1,5 kg
1 kg aprox. de sal gruixuda
Aigua

Elaboració

Traieu les tripes de l'orada, però no les escates.

Renteu-la i escorreu-la.

Poseu una capa de sal d'1 cm de gruix al fons d'una safata de forn, col·loqueu-hi l'orada a sobre i cobriu-la totalment amb una capa de sal. Esquitxeu-la d'aigua i poseu-la al forn a temperatura alta de 20 a 25 minuts.

Per servir l'orada traieu la crosta (cansalada) de sal i així arrencareu la pell i les escates del peix.

Variacions

> Es pot acompanyar d'una salsa lleugera o d'unes verdures.

> Es pot amanir amb oli verge extra i acompanyar de patates al vapor.

> A la sal s'hi pot barrejar una mica de farina.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 231
Vegeu índex de peixos pàg. 478

734 ORADA AL FORN A LA PESCADORA

1 orada de 2 kg
200 g de patates
6 grans d'all
2 botifarres crues a rodanxes
1 tomàquet
1 pebrot verd
Olives negres

Sal / Oli / Pebre

Elaboració

Netegeu l'orada i salpebreu-la.

Talleu les patates a rodanxes fines i poseu-les en una safata de forn amb un raig d'oli d'oliva.

Poseu l'orada damunt les patates i enforneu-la a foc fort.

A mitja cocció abaixeu el forn i poseu-hi els alls (sense pelar), el tomàquet i el pebrot tallats, les botifarres i un grapat d'olives negres. Deixeu-ho al forn fins que el peix estigui cuit.

Variacions

> Es pot preparar amb altres peixos: llobarro, rufí, pagell, càntera...

> Hi podeu posar una branqueta de romaní.

> Es pot afegir llorer i farigola sobre les patates.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 232

735 ORADA EN ESCABETX

1 orada d'1 kg neta
tallada a rodanxes
d'1,5 cm de gruix
o a filets / 2 cebes
mitjanes tallades a
rodelles / 100 g de
pastanaga ratllada
2 cullerades de pell
de taronja tallada a la
juliana i escaldada
1 fulla de llorer
Alls pelats / 12 grans
de pebre blanc
200 g d'oli
50 g de vi blanc
Vinagre

Elaboració

En una cassola poseu l'oli, el vi i el vinagre amb les verdures, la pell de taronja, el pebre i les herbes aromàtiques.

Deixeu-ho coure a foc suau uns 30 minuts.
Poseu els talls d'orada lleugerament salats sobre l'escabetx i deixeu-ho coure a foc suau 4 minuts per cada banda.
Deixeu-ho refredar i guardeu-ho al frigorífic de 4 a 6 hores abans de menjar.

Variacions

> Es pot fer amb altres peixos.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 233
Vegeu índex de peixos pàg. 478

736 ORADA XAPADA A LA BRASA

Vegeu BESUC XAPAT A LA BRASA (191).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

737 ORELLETES

3 ous
½ kg de farina
150 g de sucre
¼ de got d'anís
¼ de got de moscatell
1 culleradeta de matafaluga
½ culleradeta de cilandre
½ culleradeta de llevat premsat
Un polsim de canyella
Oli
Aigua

Elaboració

Tamiseu la farina, feu-ne un volcà i poseu-hi al mig els ous, l'anís, el moscatell, 125 g de sucre, les herbes i el llevat desfet en aigua tèbia.

Treballeu primer els ingredients del mig i continueu treballant-ho amb la farina del voltant fins a fer una massa fina i compacta.

Deixeu reposar la massa de 4 a 5 hores en un recipient tapat amb un drap.

A continuació, feu amb la massa boles grosses com nous, tapeu-les i torneu-les a deixar reposar una estona. Estireu les boles fins a fer-ne discs de prop d'un pam o més de diàmetre i molt fines. Fregiu-los en una cassola pels dos costats i empolseu-hi força sucre.

Variacions

> Es pot donar a les boles formes diferents, allargades o rodones.

> Abans d'afegir-hi la matafaluga i el cilandre es poden infusionar.

> En lloc d'empolsar-hi sucre al final, s'hi pot posar mel.

> S'hi pot afegir oli d'oliva abans de pastar la massa.

> Es pot afegir ratlladura de llimona a la massa.

> En lloc d'anís, s'hi pot posar conyac.

> Es pot fer sense llevat.

Altres noms

BUNYOLS DE GENOLL

BUNYOLS DE SETMANA SANTA

COQUES A LA CASSOLA

ORELLONS

Producte

Farina FLUIXA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 234

738 ORELLONS

Vegeu ORELLETES (737).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 235

739 ORTIGUES DE MAR FREGIDES

500 g d'ortigues
de mar
Farina d'arròs
Oli

Elaboració

Netegeu molt bé les ortigues, enfarineu-les amb farina d'arròs i fregiu-les amb oli abundant.

Variacions

> Es pot fer amb farina de blat de moro.

Altres noms

ORTIGUILLES

740 ORTIGUILLES

Vegeu ORTIGUES DE MAR FREGIDES (739).

741 OSTRES

24 ostres fresques

Elaboració

Obriu l'ostra amb un ganivet, posant una mà damunt l'ostra i introduint el ganivet curt de costat a costat fins que l'obriu. Utilitzeu un drap per evitar que l'ostra rellisqui.

Un cop oberta, ja la podeu menjar.

Variacions

> Es poden amanir amb un raig de llimona.

Producte

Ostres DEL DELTA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 236

742 OUS AL PLAT

8 ous
Sal / Oli / Mantega

Elaboració

Unteu uns plats de terrissa individuals amb mantega, trenqueu 2 ous a cada plat, amaniu-los amb sal i poseu un raig d'oli sobre els rovells.

Poseu els plats un moment a la planxa perquè comenci a quallar la clara i acabeu-los de coure al forn procurant que els rovells quedin tendres i la clara, quallada.

Serviu-los en els mateixos plats.

Variacions

> S'hi poden afegir salsitxes fregides, botifarra blanca a talls, pernil a llenques, tomàquet fregit, xoriç a llenques, sobrassada desfeta, cansalada fumada fregida o verdures bullides. Aquests productes s'afegeixen al plat dels ous abans de posar-lo al forn.

> En treure els ous del forn, es pot posar una mica de mantega per sobre dels rovells.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 237

743 OUS BOMBA

Vegeu CROQUETES D'OU (465).

744 OUS DE REIG A LA BRASA

1 kg d'ous de reig
Oli / Sal

Elaboració

Feu els ous de reig a la brasa, sense deixar que s'assequin massa, i saleu-los.

Quan els traieu, amaniu-los amb un raig d'oli.

Variacions

> També es fan saltats amb un gra d'all.

> També els podeu amanir amb all i julivert.

745 OUS DURS

Ous / Sal
Aigua

Elaboració

Poseu a bullir els ous amb aigua i sal durant 10 minuts.
La clara i el rovell han de quedar totalment quallats.
Perquè es puguin pelar bé, han de ser ous de 6 o 7 dies.
Els frescos del dia són molt difícils de pelar i les clares es trenquen.
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 238

746 OUS FARCITS

8 OUS DURS (v. 745)
1 tomàquet
½ pimentó roig en
conserva (pebrot vermell en conserva)
Tonyina en conserva
1 cullerada de vinagre

Elaboració

Partiu els ous durs per la meitat i traieu-ne els rovells. Barregeu els rovells aixafats amb la tonyina esmicolada, el pebrot vermell, el tomàquet tallat a quadrets i el vinagre.
Farciu les clares dels ous durs amb la pasta anterior, de manera que sobresurti del nivell de les clares, com si fos una bola.

Variacions

> Podem posar la meitat del pebrot dins el farciment i l’altra meitat tallada a tires sobre la pasta com a guarnició.
> Es pot lligar la pasta del farciment amb MAIONESA (v. 664).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 239

747 OUS FERRATS

8 ous / Oli / Sal

Elaboració

En una paella amb oli, tireu els ous de dos en dos. L'oli ha de ser abundant i estar molt calent; així, les puntes de les clares quedaran rostidetes.

Aneu tirant-hi oli calent per sobre fins que la clara quedi quallada.

Escorreu-los i saleu-los.

Variacions

> Tradicionalment s'acompanyen amb patates fregides.

> Es pot tirar la clara a l'oli calent i, uns minuts després, punxar la clara i tirar-hi el rovell.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 240

748 OUS FERRATS AMB MEL

Per a 1 persona:

2 ous / Oli
Sal / Mel

Elaboració

Fregiu 2 ous en una paella amb oli calent; saleu-los.

Quan la clara estigui quallada, poseu-los al plat i tireu-hi un raig de mel per sobre.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 241

749 OUS PASSATS PER AIGUA

Ous / Sal
Aigua

Elaboració

Poseu a bullir els ous amb aigua i sal durant 3 minuts.

Traieu-los i serviu-los de seguida.

La clara ha de quedar mig cuita, i el rovell, líquid.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 242

750 OUS REMENATS

8 ous / Oli
Sal / Pebre

Elaboració

En una paella amb oli no gaire calent, poseu-hi els ous poc batuts i salpebrats.

Aneu-los remenant constantment amb un batedor o una forquilla, fins que tinguin una textura cremosa.

Variacions

> S’hi pot afegir una mica de mantega en treure’ls del foc.

> Es poden barrejar amb molts elements. Si és una verdura o qualsevol altre producte que necessiti una cocció més llarga que els ous, és millor bullir-lo o saltar-lo en la mateixa paella abans de posar-hi els ous.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 243

751 OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES

Vegeu OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS DE MARGE (755).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 244

752 OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES I GAMBES

Vegeu OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS DE MARGE (755).

Elaboració

Es fan com els OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS DE MARGE, però substituint els espàrrecs per alls tendres. Les gambes es poden saltar juntament amb els alls tendres o afegir-les amb els ous batuts.

Si les gambes són petites, les afegirem senceres, i si són grans, les partirem.

753 OUS REMENATS AMB BOLETS

Vegeu OUS REMENATS AMB FREDOLICS (757).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 245

754 OUS REMENATS AMB BOTIFARRA ESPARRACADA I MONGETES

2 botifarres
blanques cuites
400 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
8 ous
Oli / Sal

Elaboració

Traieu la pell de la botifarra i esparraqueu-la.

En una paella amb oli calent salteu la botifarra. Abaixeu el foc i afegiu-hi els ous batuts lleugerament i barrejats amb les mongetes. Saleu-ho.

Remeneu-ho constantment fins que els ous estiguin gairebé quallats.

Variacions

> Es pot fer amb botifarra negra.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 246

755 OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS DE MARGE

1 manat d’espàrrecs
de marge
8 ous
Oli / Sal

Elaboració

En una paella amb oli salteu els espàrrecs tallats a trossos.

Salpebreu-los i, quan comencin agafar color daurat, abaixeu el foc i afegiu-hi els ous lleugerament batuts.

Aneu-ho remenant constantment, fins que els ous estiguin gairebé quallats.

Variacions

> Es pot fer amb espàrrecs verds (v. OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS VERDS, 756).

> Es pot fer amb alls tendres (v. OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES, 751).

> Es pot fer amb alls tendres i gambes (v. OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES I GAMBES, 752).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 247

756 OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS VERDS

Vegeu OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS DE MARGE (755).

Elaboració

Es fan com els OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS DE MARGE, però la cocció ha de ser més llarga, a causa de la diferència de gruix de l'espàrrec.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 248

757 OUS REMENATS AMB FREDOLICS

1 kg de fredolics
8 ous
Oli / Sal

Elaboració

En una paella amb oli salteu els fredolics fins que treguin tota l'aigua.

Saleu-los i barregeu-los amb els ous lleugerament batuts.

Aneu-ho remenant constantment, fins que els ous estiguin gairebé quallats.

Variacions

> Es pot fer amb qualsevol tipus de bolets i amb bolets variats (OUS REMENATS AMB BOLETS).

> S'hi pot afegir botifarra quan els bolets hagin perdut tota l'aigua.

> S'hi pot afegir all trinxat.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 249

758 OUS REMENATS AMB TOMÀQUET

8 ous
4 tomàquets madurs
trinxats
Sal / Pebre
Oli / Sucre

Elaboració

En una paella fregiu els tomàquets amb oli, sal, pebre i una mica de sucre.

Abaixeu el foc, afegiu-hi els ous i no pareu de remenar fins que es comencin a quallar i el conjunt tingui la consistència d'una melmelada.

Comentaris

Podeu acompanyar-los de pa torrat.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 250

P!

759 PA AMB ALL I RAÏM

Un crostó o llesca
de pa / 1 gra d'all
Oli / Sal / Raïm

Elaboració

Fregueu el pa amb l'all.

Amaniu-lo amb oli i sal, i acompanyeu-lo amb raïm.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 251

760 PA AMB EL TEL DE LA LLET I MEL

4 llesques de pa
de pagès
Llet de vaca crua
Mel

Elaboració

Feu bullir la llet, de manera que arrenqui el bull tres vegades.

Deixeu-la refredar.

Quan estigui freda traieu el tel de la llet, poseu-lo al damunt de les llesques de pa i tireu-hi un bon raig de mel.

Variacions

> En lloc de mel, hi podeu posar sucre.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 252

761 PA AMB LLARD I SUCRE

4 llesques de pa
de pagès torrades
Llard / Sucre

Elaboració

Escampeu llard per sobre de les llesques de pa de pagès encara calentes.

Poseu-hi sucre pel damunt.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 253

762 PA AMB MEL I NOUS

4 llesques de pa
de pagès torrades
Mel / Nous

Elaboració

Unteu les llesques de pa encara calentes amb mel i poseu-hi per sobre les nous.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 254

763 PA AMB OLI I SUCRE

Elaboració

4 llesques de pa
de pagès
Oli / Sucre

Suqueu les llesques amb oli i poseu-hi sucre per sobre.

Variacions

> En lloc de sucre s'hi pot posar xocolata ratllada (PA AMB OLI I XOCOLATA).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 255

764 PA AMB OLI I XOCOLATA

Vegeu PA AMB OLI I SUCRE (763).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 256

765 PA AMB TOMÀQUET

Pa
Tomàquets madurs
Oli / Sal

Elaboració

Talleu el pa a llesques.

Suqueu el pa amb el tomàquet obert pel mig.

Amaniu-ho amb oli i sal i mengeu-ho de seguida perquè no s'estovi.

Variacions

> Les llesques de pa es poden torrar primer.

> Es pot acompanyar de pernil, embotits, formatges, truites, anxoves, etc.

Producte

Tomàquet POMETA o DE PENJAR

Vegeu índex de productes n. 35

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 257

766 PA AMB VI I SUCRE

4 llesques de pa
de pagès
Vi negre / Sucre

Elaboració

Xopeu les llesques de pa amb vi negre.

Empolseu-hi sucre.

Variacions

> També es pot fer amb vi blanc en comptes de negre.

> S'hi pot empolsar sucre morè.

Altres noms

SUCA-MULLA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 258

767 PA DE FIGUES

600 g d'ametlles
torrades
300 g de figues seques
2 copes de moscatell

1 copa d'anís
Matafaluga / Farina

Elaboració

Piqueu les ametlles, les figues i la matafaluga separadament en un morter i després barregeu-les en un recipient.

Afegiu-hi el moscatell i l'anís, i remeneu-ho tot fins que quedi una massa homogènia i compacta.

Poseu-ho en un motlle enfarinat amb un pes al damunt i cada 3 hores aneu-ho comprimint amb les mans, procurant de no desfer la forma que li heu donat.

Deixeu-ho de 2 a 4 dies en repòs en un lloc fresc.

A l'hora de servir, talleu-lo a llesques.

Variacions

> S'hi pot afegir ametlla crua picada.

768 PA DE PESSIC

125 g de farina
125 g de sucre
4 ous
1 pell de llimona ratllada
1 cullerada de llevat en pols / Mantega

Elaboració

Barregeu els ous amb el sucre i la ratlladura de llimona amb un batedor fins que dobli el volum.

Afegiu-hi la farina i el llevat tamisat amb una espàtula.

Poseu-ho en un motlle untat amb mantega i farina, i feu-ho coure al forn uns 30 minuts, escalfat prèviament a 180º.

Variacions

> S'hi pot afegir un polsim de canyella.

> Es pot servir amb sucre de llustre per sobre.

> Es poden separar les clares dels rovells i afegir-les muntades a punt de neu després de la farina.

> S'hi pot afegir mantega.

> Es pot fer servir fècula de patates substituint una part de la farina de blat.

> Es pot substituir totalment o parcialment la farina de blat per midó de blat de moro.

Altres noms

PA DE PESSIC DE VIC

Producte

Farina FLUIXA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 259

769 PA DE PESSIC DE VIC

Vegeu PA DE PESSIC (768).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 260

770 PAELLA

400 g d'arròs
200 g de costella
de porc a trossos
200 g de conill
a trossos
200 g de calamars
nets i tallats
8 musclos
4 gambes
4 escamarlans
100 g de pèsols
2 tomàquets trinxats
1 ceba trinxada
½ pebrot vermell trinxat
½ pebrot verd trinxat
Aigua (doble quantitat que d'arròs)

Oli / Sal
Per fer la picada:
2 grans d'all
Uns brins de safrà
Julivert

Elaboració

En una paella amb oli, enrossiu la costella i el conill salats, i retireu-los.

En el mateix oli fregiu les gambes i els escamarlans, i retireu-los.

Feu un sofregit amb la ceba, els pebrots i els tomàquets.

Quan estigui fet, afegiu-hi els calamars fins que perdin l'aigua. Afegiu-hi la carn, els musclos, els pèsols i l'arròs. Remeneu-ho, afegiu-hi l'aigua calenta i deixeu que bulli 18 minuts, aproximadament.

Quan faltin 5 minuts, afegiu-hi el marisc i la picada deixatada amb una mica de líquid de la paella.

Si cal, afegiu-hi alguna llossada d'aigua bullent.

Variacions

> El sofregit es pot fer sense ceba.

> En comptes de conill, o a més a més, hi podeu posar pollastre.

> En comptes dels pèsols, o a més a més, hi podeu posar trossos de carxofa o mongetes verdes.

> Els musclos es poden obrir abans de posar-los a la paella.

> En comptes d'aigua, s'hi pot posar brou.

> La paella pot ser només de peix, de carn o de verdures.

Altres noms

PAELLA MIXTA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 261

ARROS A LA CASSOLA

771 PAELLA MIXTA

Vegeu PAELLA (770).

772 PAELLA PARELLADA

Vegeu ARRÒS PARELLADA (149).

773 PALAIES FREGIDES

Vegeu PEIX FREGIT (814).

774 *PALOS*

125 g de farina
80 g de mantega
4 ous / ¼ l d'aigua
Un pessic de sal
Oli / Sucre
CREMA DE PASTISSERIA (v. 448)

Elaboració

Feu la massa com en els BUNYOLS DE VENT (v. 246).

Amb una mànega i un broc dentat feu unes tires allargades.

Poseu-les al forn a 180-190º fins que estiguin daurades i consistents.

Després deixeu-les refredar, obriu-les al llarg i farciu-les amb la crema.

775 *PALOS* CATALANS

Vegeu PALOS (774).

776 PALPÍS DE CORDER

1 cuixa de corder
200 g de cansalada viada
4 grans d'all sencers
3 pastanagues tallades a trossos grans
2 cebes tallades a trossos grans

1 porro tallat a
rodanxes grans
1 got de vi blanc
½ got de vi ranci
1 manat d'herbes
aromàtiques: farigola,
llorer, orenga
Julivert
Sal / Oli / Pebre

Elaboració

Desosseu la cuixa, salpebreu-la i farciu-la amb la cansalada viada, un all i el julivert trinxat.

Lligueu la cuixa, poseu-la a rostir en una cassola amb una mica d'oli i, quan estigui rossa per tots costats, afegiu-hi les verdures, els alls i les herbes, i deixeu-ho coure una estona amb la cassola tapada.

Afegiu-hi el vi blanc i el vi ranci i deixeu-los reduir.

Regueu sovint la cuixa amb el suc de la cocció fins que estigui al punt.

Un cop tingueu la cuixa rostida, retireu les herbes i coleu la salsa.

Deslligueu la cuixa i poseu-la en una plata calenta amb la salsa per sobre.

Variacions

> Es pot acompanyar de bolets de temporada o de trumfes, que podeu afegir 15 minuts abans d'acabar la cocció del palpís.

> En el farciment es pot barrejar OU DUR (v. 745) trinxat i pebrot trossejat.

> Es pot farcir la cuixa de bolets, saltats prèviament amb all i julivert.

> Es pot farcir també de la carn de la pilota de l'ESCUDELLA I CARN D'OLLA (v. 506).

> Es pot farcir de fruits secs.

> Es pot fer la cuixa sense desossar, entatxonada amb cansalada i amb all i julivert trinxats per sobre.

Altres noms

CUIXA DE XAI FARCIDA

777 PANADETES

Vegeu PASTISSETS DE TORTOSA (790).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 262

778 PANADONS

Vegeu PASTISSETS DE TORTOSA (790).

Producte

Farina DE MITJA FORÇA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 263

779 PANADONS D'ESPINACS

2 kg d'espinacs frescos
400 g de farina
150 g d'aigua
100 g de panses remullades
50 g de pinyons torrats
20 g de llevat premsat
10 g de sal
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Netegeu els espinacs i renteu-los en dues o tres aigües.

Barregeu la farina amb una mica de sal i després amb el llevat diluït en aigua.

Treballeu-ho fins a obtenir una massa homogènia. Amb la massa formeu unes boles una mica més grans que un ou, tapeu-les amb un drap i deixeu-les reposar perquè fermentin.

A banda, barregeu els espinacs amb els pinyons i les panses, i salpebreu-los.

Estireu les boles de massa en forma de cercle, i col·loqueu una mica de farciment a cadascun.

Tanqueu el panadó doblegant la pasta per la meitat, de manera que quedi com una mitja lluna, i amb els dits pressioneu les vores per enganxar-les.

Coeu els panadons al forn una mitja hora.

Variacions

> A la massa es pot afegir oli o algun ou.

> En lloc de coure'ls al forn, es poden fregir en oli.

> Es poden fer amb carbassa en comptes d'espinacs (v. PANADONS DE CARBASSA, 780).

Producte

Farina DE MITJA FORÇA

780 PANADONS DE CARBASSA

Vegeu PANADONS D'ESPINACS (779).

Elaboració

Es fan com els PANADONS D'ESPINACS, però amb 1,5 kg de carbassa, tallada fina i deixada amb sal una nit perquè deixi anar l'aigua.

Producte

Carbassa REBEQUET

Vegeu índex de productes n. 10

Farina DE MITJA FORÇA

781 PANELLETS D'AMETLLA

Vegeu PANELLETS DE PINYONS (785).

Elaboració

Es fan com els PANELLETS DE PINYONS, però els d'ametlla són de forma ovalada i es cobreixen amb ametlla tallada fina en comptes de pinyons.

Producte

Ametlla MARCONA
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 264

782 PANELLETS DE CAFÈ

500 g de massapà
de PANELLETS DE PINYONS (v. 785)
2 sobres de cafè
concentrat
Sucre glacé

Elaboració

Barregeu el cafè amb el massapà.

Feu unes boles d'uns 20 g i doneu-hi forma ovalada. Feu-hi un tall al mig i arrebosseu-les de sucre glacé. Poseu els panellets al forn a 230-250º uns 10 minuts.

783 PANELLETS DE COCO

500 g de massa
de massapà dels
PANELLETS DE PINYONS (v. 785)
250 g de coco ratllat
6 clares / Ou

Elaboració

Barregeu el coco ratllat i les clares d'ou amb la massa de massapà fins que quedi una massa una mica més dura que la dels panellets de pinyons.

Feu unes boles i amb la punta dels dits doneu-los forma piramidal, amb la base ben plana.

Pinteu els panellets amb ou batut i poseu-los al forn a 230-250º uns 10 minuts, fins que s'enrosseixin.

784 PANELLETS DE CODONYAT

Massa de massapà
de PANELLETS DE PINYONS (v. 785)

CODONYAT (v. 385)

Elaboració

Amb la massa de massapà dels panellets de pinyons feu una tira rectangular.

Poseu-hi codonyat tallat a tires en un costat, tapeu-lo amb l'altra meitat de la massa i marqueu el lloc d'unió amb una forquilla perquè quedi ben tancat.

Talleu-ho en porcions i poseu-les a coure al forn igual que els panellets de pinyons.

785 PANELLETS DE PINYONS

600 g de pinyons
3 ous
Per fer la massa de massapà:
500 g d'ametlla
en pols
350 g de sucre
100 g de moniato cuit
75 g de clara d'ou

Elaboració

Feu una massa fina barrejant i treballant poc tots els ingredients del massapà.

Deixeu-la reposar a la nevera un mínim de 24 hores, embolicada amb un drap humit.

Feu boles de massapà d'uns 20 g, arrebosseu-les amb ou i enganxeu-hi els pinyons prement-los una mica.

Pinteu els panellets amb ou.

En una llauna untada amb oli poseu-los al forn a 230-250º uns 10 minuts, fins que estiguin daurats.

Variacions

> En lloc de moniato es poden fer amb patata cuita amb pell.

> En comptes de panellets de pinyons es poden fer PANELLETS D'AMETLLA (V.781), PANELLETS DE COCO (v. 783), PANELLETS DE CAFÈ (v. 782) o PANELLETS DE

CODONYAT (v. 784).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 265

786 PANETELA

Vegeu CÓC RÀPID (365).

787 PANOLI

½ l d'oli
200 g de sucre
Matafaluga en gra
½ kg de farina

Elaboració

En un bol remeneu l'oli, el sucre i la matafaluga.

Quan estigui ben remenat, afegiu-hi la farina fins que la pasta es pugui treballar.

Feu boles de 100 g, aixafeu-les primer, estireu-les amb els dits i feu panolis d'uns 12 cm de diàmetre i 1,5 cm de gruix aproximadament. Finalment, amb una pessigada, feu una petita muntanyeta al mig. Poseu-los en una safata de forn i coeu-los a poc a poc a 120º.

788 PARACOTES

Figues seques
50 cl d'anís
50 cl de sifó
10 cl de llet
2 ous
Farina
Sucre
Pell de llimona ratllada
Un pessic de
matafaluga mòlta
Oli

Elaboració

Barregeu els ous, la llet, l'anís, la pela de llimona i la matafaluga mòlta.
Afegiu-hi el sifó i la farina, fins a aconseguir una pasta suau i poc espessa.
Afegiu-hi les figues i, amb l'ajut d'una cullera, aneu agafant les figues arrebossades amb la pasta i fregiu-les amb oli ben calent.
Ensucreu les figues quan les tragueu del foc.

Variacions

> Podeu partir les figues per la meitat abans de posar-les a la pasta.

789 PASTISSETS DE CABELL D'ÀNGEL

Vegeu PASTISSETS DE TORTOSA (790).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 266

790 PASTISSETS DE TORTOSA

350 g de farina
100 g de sucre
10 cl d'oli
1 tassa de moscatell
1 ou
CABELL D'ÀNGEL (v. 249)

Elaboració

Pasteu la farina amb l'oli, el moscatell i el sucre.
Feu-ne boles i aplaneu-les en forma circular.
Farciu els discs amb el cabell d'àngel i plegueu-los en for-ma de cresta, que dibuixareu prement-hi els dits.
Pinteulos amb ou batut, ensucreu-los i poseu-los al forn fins que agafin un color daurat.

Variacions

> També es farceixen de confitura de moniato, de BROSSAT (v. 212) i de massapà.

> Es pot afegir un grapadet de matafaluga i de coriandre a la massa.
> Es poden afegir ous a la massa.
> Es pot posar anís a la massa.

Altres noms

CASQUETES

PANADETES

PANADONS

PASTISSETS DE CABELL D'ÀNGEL

Producte

Farina DE MITJA FORÇA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 267

791 PATACA AMB ABADEJO

300 g d'abadejo
(bacallà)
esqueixat i remullat
200 g de pèsols
1 kg de pataques
(patates)
tallades a rodanxes
2 OUS DURS (v. 745)
tallats a quarts
Oli / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
Julivert

Elaboració

En una cassola poseu les patates cobertes d'aigua.

Quan portin una estona bullint, afegiu-hi els pèsols i, una mica més tard, el bacallà ben escorregut.

A l'últim moment, afegiu-hi la picada i un raig d'oli.

Tasteu-ho de sal i incorporeu-hi els ous durs tallats per la meitat.

Variacions

> S'hi pot afegir mongeta tendra tallada al mateix temps que les patates.

Producte:

Patates DE PRADA

792 PATATA AMB CEBA, BACALLÀ I ALLIOLI

1 kg de patates a rodanxes gruixudes
400 g de bacallà dessalat
2 cebes tallades a la juliana
1 fulla de llorer
Aigua
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Julivert

Elaboració

Feu bullir en una cassola les patates, la ceba i la fulla de llorer, amb l'aigua justa per cobrir-les.

Al cap d'una estona, afegiu-hi el bacallà dessalat a trossos o esqueixat.

Serviu-ho en un plat fondo, amb el brou de la cocció i amanit amb una cullerada d'allioli negat amb julivert.

Producte

Patata BUFET NEGRE

Vegeu índex de productes n. 29

Ceba D'ORGANYÀ

Vegeu índex de productes n. 13

793 PATATES AIXAFADES

Vegeu PURÉ DE PATATES (917).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 268

794 PATATES AMB FREDOLICS

1 kg de patates
400 g de fredolics
200 g de cansalada
tallada a bocins
2 grans d'all trinxats
Oli / Aigua / Sal

Elaboració

Bulliu les patates amb pell, peleu-les i aixafeu-les.

Fregiu la cansalada i els alls i, quan agafin color, afegiu-hi els fredolics. Quan els fredolics estiguin cuits, incorporeu-hi les patates i remeneu-ho.

Variacions

> Es pot fer amb altres bolets.

Altres noms

PATATES I BOLETS A LA VALLHONESTA

Producte

Patata BUFET BLANC

Vegeu índex de productes n. 29

795 PATATES AMB FREDOLICS I COSTELLA DE PORC

Vegeu PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA DE PORC (805).

Elaboració

Es fan com les PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA DE PORC, però s'afegeixen 500 g de fredolics escaldats abans de tirar l'aigua per bullir les patates. Quan l'aigua arrenqui el bull, tireu-hi una pela de taronja. 5 minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi una picada amb 2 grans d'all, 4 ametlles, 2 avellanes i uns brins de safrà.

796 PATATES AMB PELA

1,5 kg de patates
4 llenques
de cansalada
2 grans d'all
Julivert
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les patates amb pell i talleu-les a rodanxes gruixudes. Fregiu la cansalada fins que tregui el greix i reserveu-la. En el mateix oli rostiu les rodanxes de les patates fins que agafin color.

Afegiu-hi l'all i el julivert trinxats.

Acompanyeu el plat amb la cansalada fregida.

Variacions

> Es pot fer un sofregit de ceba.

> Es pot menjar la patata amb pela partida per la meitat, amb bacallà i all i julivert trinxats per sobre.

Producte

Patata BUFET BLANC

Vegeu índex de productes n. 29

797 PATATES AMB SUC

Vegeu PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA DE PORC (805).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 269

798 PATATES BRETXA

Vegeu PATATES D'OLOT (799).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 270

799 PATATES D'OLOT

1 kg de patates
300 g de carn picada
3 tomàquets

2 cebes
1 copa de vi ranci
1 molla de pa
remullada amb llet
Sal / Pebre
Nou moscada
Oli / Clara d'ou

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets.

Afegiu-hi la carn picada, la molla de pa, sal, pebre i nou moscada.

Tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir.

Talleu les patates a rodanxes i fregiu-les.

Preneu les rodanxes de patata de dues en dues, poseu-hi pasta de carn al mig, arrebosseu-les amb clara d'ou, pa ratllat o farina blanca i fregiu-les.

Variacions

> Es poden acabar al forn.

> Abans de fregir les patates, es poden escaldar.

> El farcit pot ser el mateix que el dels CANELONS (v. 263).

Altres noms

PATATES BRETXA

PATATES DE LA DEU

Producte

Patata REINA MORA

Vegeu índex de productes n. 29

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 271

800 PATATES DE LA DEU

Vegeu PATATES D'OLOT (799).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 272

801 PATATES DE PASTOR

1,5 kg de patates
4 talls de cansalada
viada curada
1 gra d'all
Julivert / Sal
Pebre / Oli

Elaboració

Escaliveu les patates i talleu-les a rodanxes gruixudes.

Poseu-les sobre una safata i amaniu-les amb oli, sal, pebre i all i julivert trinxats.

Talleu la cansalada sense cotna a trossets petits i escampeu-los per sobre les patates.

Variacions

> En lloc de cansalada, s'hi pot posar bacó fregit.

> S'hi poden afegir unes gotes de vinagre a l'amaniment.

> S'hi poden afegir trossets d'embotits.

802 PATATES EIXUTES

Vegeu PURÉ DE PATATES (917).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 298

803 PATATES EMMASCARADES

1 kg de patates
400 g de carn de
botifarra negra
4 talls de cansalada a
tires o daus petits
Oli o llard / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Bulliu les patates, peleu-les i aixafeu-les.

Fregiu la cansalada a la paella, afegiu-hi la carn de la botifarra negra i remeneu-ho.

Afegiu-hi les patates i barregeu-ho.

Variacions

> S'hi pot afegir una picada d'all i julivert.

> La carn de la botifarra negra pot ser crua o cuita; en cas que sigui crua, ha de ser feta del dia.

> S'hi pot afegir una mica d'aigua de coure les patates.

Altres noms

PATATES ENSANGUINADES

PATATES MASCARADES

Producte

Patata BUFET NEGRE

Vegeu índex de productes n. 29

804 PATATES ENSANGUINADES

Vegeu PATATES EMMASCARADES (803).

805 PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA DE PORC

1 kg de patates esbocinades
400 g de costella de porc
2 tomàquets trinxats
2 grans d'all trinxats
1 ceba trinxada
Oli
Llard / Sal
Pebre / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
Julivert

Elaboració

En una cassola amb oli i llard, fregiu la costella fins que estigui ben rossa.
Tot seguit feu-hi un sofregit ben concentrat amb la ceba, l'all i els tomàquets.
Afegiu-hi aigua, deixeu-ho bullir i afegiu-hi les patates.
Salpebreu-ho i a l'últim moment afegiu-hi la picada.

Variacions

> Es pot fer amb costella de vedella.
> Es pot substituir la patata per moniato blanc.
> S'hi poden afegir bolets.
> S'hi pot afegir conill a més de costella.

Altres noms

PATATES AMB SUC

Producte

Patata RED PONTIAC
Vegeu índex de productes n. 29
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 274

806 PATATES FARCIDES

8 patates mitjanes
100 g de carn de vedella picada
100 g de carn de porc picada
2 grans d'all trinxats
2 OUS DURS (v. 745) trinxats
1 ceba trinxada
1 got de vi ranci
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
Oli / Safrà / Julivert

Elaboració

Bulliu les patates amb pell, obriu-les pel mig i buideu-les; reserveu-les.

Feu un sofregit amb la ceba i els alls, afegiu-hi la carn picada i deixeu que cogui una estona remenant-ho perquè no es facin boles.

Tireu-hi el vi ranci, deixeu-lo reduir i afegiu-hi els ous durs trinxats. Farciu les patates, poseu-hi la picada per sobre i enforneu-les uns minuts.

Variacions

> Es poden farcir amb la carn de la pilota de l'ESCUDELLA I CARN D'OLLA (v. 506).

> Podeu acabar el plat empolsant-hi farina de galeta i formatge ratllat i gratinant-lo.

> La polpa que es treu quan es buiden les patates es pot barrejar amb la resta del farciment.

Producte

Patata QUENNEBEC

Vegeu índex de productes n. 29

807 PATATES FREGIDES

1 kg de patates
Oli / Sal

Elaboració

Peleu i talleu les patates a bastonets regulars.

Fregiu-les en una paella amb abundant oli calent.

Escorreu-les i saleu-les.

Variacions

> Podeu tallar les patates a daus.

> Una altra manera de fregir les patates un cop estan tallades consisteix a escórrer-les, aixugar-les i fregir-les en oli calent, que no fumegi, fins que es comencin a estovar. Tot seguit, escorreu-les sobre paper de cuina i, en el moment de servir-les, acabeu-les de fregir en oli calent.

Altres noms

PATATES ROSSES

Producte

Patata AGRIA

Vegeu índex de productes n. 29

808 PATATES I BOLETS A LA VALLHONESTA

Vegeu PATATES AMB FREDOLICS (794).

809 PATATES VIUDES

1,5 kg de patates
3 tomàquets trinxats
2 grans d'all
1 ceba trinxada
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
Un grapadet d'ametlles
Uns brins de safrà
Julivert

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets en una cassola amb oli.

Afegiu-hi les patates esqueixades, cobriu-les amb aigua i saleu-ho.

Quan faltin 5 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi la picada d'ametllets, safrà i julivert.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 275

810 PEBROTS FARCITS

4 pebrots
vermells grans
200 g de carn
de porc picada
2 grans d'all

1 ou
Pa remullat amb llet
Pa ratllat
Julivert
Canyella en pols
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Talleu els pebrots per la meitat.

Feu una barreja amb la carn, l'all i el julivert trinxats, la molla de pa, l'ou, un polsim de canyella, sal i pebre.

Farciu els pebrots amb aquesta barreja, escampeu-hi pa ratllat per sobre i poseu-los al forn en una safata untada amb oli fins que estiguin cuits.

Variacions

> Es pot fer servir carn rostida o saltada.

> Es pot fer amb altres tipus de carn.

> Es poden regar els pebrots amb suc de rostit.

> Aquest farcit es pot fer amb tomàquets (v. TOMÀQUETS FARCITS, 1.063) i cebes.

Producte

Pebrot MORRO DE VACA

Vegeu índex de productes n. 30

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 276

811 PEIX AL FORN

1 peix sencer (400 g en brut per persona)
500 g de patates
tallades a rodanxes
3 tomàquets madurs
tallats a quarts
2 cebes tallades
a la juliana
½ copa de vi blanc
Pebre / Oli / Sal

Elaboració

En una safata de forn amb oli calent, poseu la ceba i, quan estigui una mica cuita, afegiu-hi les patates i després els tomàquets.

Poseu-hi sal i pebre, tireu-hi el vi i que redueixi.

Poseu el peix escatat i salpebrat sobre les verdures i poseu-lo al forn calent, regant-lo de tant en tant amb el suc fins que estigui cuit.

Variacions

> A la base de verdures s'hi poden afegir pebrots, alls, fonoll, etc.

> Es pot fer al forn sense posar-hi la capa de verdures, amanit amb oli.

> Es pot cuinar amb llobarro, lluç, turbot, orada, rapets, besuc o nero.

> També es pot preparar amb peix blau: sardina, verat, sorell, etc.

812 PEIX AMB SUC

1 kg de peix d'escata
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
4 grans d'all escalivats
2 tomàquets escalivats
1 molla de pa xopada amb vi / 1 culleradeta de pebre vermell / Julivert

Elaboració

En una cassola amb oli calent, aboqueu-hi la picada deixatada amb una mica d'aigua. Tapeu la cassola i deixeu-la coure uns quants minuts. Afegiu-hi el peix prèviament salat, tapeu-lo i deixeu-lo a foc viu fins que estigui cuit.

Variacions

> Podeu afegir un gra d'all cru a la picada.

813 PEIX DE ROCA AMB PICADA

1 kg de peix de roca
500 g de patates
Oli / Sal / Aigua

Per fer la picada:
3 grans d'all fregits
1 pebrot vermell fregit
1 copa de vi ranci / Una
llesca de pa torrat o fregit

Elaboració

Salteu les patates esbocinades en una cassola amb oli, cobriu-les d'aigua i deixeu-les bullir.

A mitja cocció, afegiu-hi el peix trossejat i la picada deixatada amb el vi ranci.

Salpebreu-ho i deixeu-ho al foc fins que el peix estigui cuit.

Variacions

> Es pot acabar el plat amb un ALLIOLI (v. 14) per sobre.

814 PEIX FREGIT

1 kg de peix petit
variat (llucet, maires, seitó, palaies, burrets, mòlleres, sonso, molls, morralla)
Farina
Oli / Sal

Elaboració

Netegeu, renteu i escorreu el peix.

Saleu-lo, enfarineu-lo i fregiu-lo en oli molt calent i abundant.

Un cop fregit i cruixent, escorreu-lo sobre paper absorbent.

Variacions

> Es pot servir amb grills de llimona.

> Es pot fer amb llucet (LLUCET FREGIT).

> Es pot fer amb maires (MAIRES FREGIDES).

> Es pot fer amb seitó (SEITÓ FREGIT).

> Es pot fer amb palaies (PALAIES FREGIDES).

> Es pot fer amb burrets (BURRETS FREGITS).

> Es pot fer amb mòlleres (MÒLLERES FREGIDES).

> Es pot fer amb sonso (SONSO FREGIT).

Altres noms

PEIX TORRAT

REVALLA FREGIDA

MORRALLA

REBALLA

XAVALLA

Vegeu índex de peixos pàg. 478

815 PEIX TORRAT

Vegeu PEIX FREGIT (814).

816 PERDIUS AMB FARCELLETS DE COL

4 talls de cansalada
2 perdius
2 botifarres crues
2 pastanagues
1 ceba
1 cabeça d'alls
1 clau d'espècia
1 copa de vi ranci
Llorer / Timó
Oli / Llard / Farina / Ou
Sal / Pebre / Aigua
Per fer els farcellets:
Una col petita
20 g de pinyons
Farina / Ou

Elaboració

Netegeu, socarreu, buideu, saleu, empebreu i unteu amb llard les perdius per dins i per fora; lligueu-les.

Poseu-les en una cassola amb l'oli, la cansalada, la botifarra, les pastanagues, la cabeça d'alls, les herbes i la ceba amb el clau d'espècia clavat.

Cobriu-ho amb un paper d'estrassa untat amb llard i deixeu-ho al forn, tot girant-ho de tant en tant perquè agafi color per tots costats.

Mentrestant bulliu les fulles de col amb aigua i sal, refredeu-les i deixeu-les escórrer.

Feu els farcellets amb les fulles de col més grans, i farciu-les amb els pinyons i els trossos de les fulles petites. Enfarineu-los, passeu-los per ou batut, fregiu-los i reserveu-los.

Quan les perdius estiguin cuites, deslligueu-les, partiu-les per la meitat i poseu-les en una altra cassola amb els farcellets, la cansalada i la botifarra trossejada.

Tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir.

A la cassola on heu rostit les perdius, afegiu-hi una mica d'aigua, deixeu-la bullir, coleu la salsa sobre les perdius i continueu la cocció 10 minuts més.

Variacions

> Els farcellets es poden farcir amb botifarra crua.

> Al final s'hi pot posar un raig d'aiguardent.

> També es pot fer amb tords, faisà o pollastre en comptes de perdius.

> Si els ocells són petits (com els tords) es poden fer només passats per la paella amb una picada d'all i julivert.

Producte

Col PAPERINA

Vegeu índex de productes n. 16

817 PERDIUS AMB OLIVES

Vegeu TORDS AMB OLIVES (1.069).

Elaboració

Es fan com els TORDS AMB OLIVES, però amb 2 perdius partides per la meitat.

818 PERDIUS AMB VINAGRETA 1

2 perdius netes
i salpebrades
12 cebetes
3 tomàquets madurs
2 cebes grans tallades
gruixudes
10 cl d'oli
10 cl de vinagre de vi
1 l d'aigua
Pebre vermell
Pebre negre
Sal / Sucre

Elaboració

Poseu un fons de ceba en una cassola alta, i les perdius a sobre en capes alternatives amb les cebetes.

Poseu una olla al foc amb l'aigua, el vinagre, l'oli, la sal, el pebre vermell, el pebre negre i el sucre.

Quan bulli aboqueu-ho sobre les perdius i deixeu-ho coure entre 3 i 4 hores a foc molt lent.

Variacions

> S'hi poden afegir herbes: menta, romaní, farigola, etc.

> En comptes de perdiu es pot fer amb ànec (ÀNEC AMB VINAGRETA).

> En comptes de perdiu es pot fer amb altres aus i amb conill de bosc.

> Es pot colar la salsa i lligar-la amb una mica de farina.

> Es poden servir fredes o tèbies.

Altres noms

PERDIUS EN ESCABETX

819 PERDIUS AMB VINAGRETA 2

2 perdius netes
i salpebrades

2 cebes tallades
a la juliana
2 tomàquets
madurs trinxats
2 fulles de llorer
1 pastanaga
tallada a rodanxes
1 cabeça d'alls
10 cl de vinagre
10 cl d'oli / Aigua
Per fer la picada:
2 nyores / 2 llesques
de pa fregit / 1 gra d'all
1 got de vi blanc
10 g d'ametlles
torrades
10 g d'avellanes
torrades

Elaboració

Poseu tots els ingredients en cru en una olla.

Deixeu-ho coure fins que les perdius estiguin tendres; afegiu-hi aigua si cal.

Afegiu-hi la picada deixatada amb el vi blanc i deixeu-ho coure uns 10 minuts més.

Variacions

> Es pot fer amb guatlles en comptes de perdius.

> És un plat que es pot servir fred o tebi.

> També es pot preparar amb colomins (COLOMINS AMB VINAGRETA).

> Es pot rostir primer la perdiu i després afegir-hi la resta d'ingredients.

Altres noms

PERDIUS EN ESCABETX

820 PERDIUS EN ESCABETX

Vegeu PERDIUS AMB VINAGRETA 1 (818).

821 PERDIUS ESTOFADES

2 perdius
1 tall de pernil a daus
2 cebes tallades
gruixudes
2 grans d'all
2 tomàquets madurs
tallats a daus
1 got de vi blanc
1 manat d'herbes:
orenga, farigola,
llorer, romaní
1 raig d'aiguardent
1 raig de vinagre
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Netegeu, flamegeu i buideu les dues perdius, i reserveu-ne els fetges.

Poseu les perdius salpebrades en una cassola amb el pernil, les cebes, els alls, els tomàquets, el manat d'herbes, una mica d'oli i el vi.

Deixeu-ho estofar i, al cap d'una estona, afegiu-hi els fetges picats deixatats amb un raig d'aiguardent i un de vinagre.

Deixeu-ho coure fins que les perdius estiguin toves.

Poseu-ho al punt de sal.

Partiu les perdius en dues meitats, disposeu-les en una plata calenta i coleu la salsa per sobre.

822 PERES AL VI

8 peres de carn dura
1 l de vi negre
1 branca de canyella
1 tros de pell
de taronja
150 g de sucre
1 clau d'espècia

Elaboració

Poseu a bullir el vi amb les peres, el sucre, la branca de canyella, la pell de taronja i el clau d'espècia.

Deixeu-ho coure lentament fins que les peres estiguin toves.

Retireu les peres i concentreu el suc de la cocció.

Torneu a afegir-hi les peres i deixeu-ho refredar.

Variacions

> S'hi poden afegir prunes seques (v. PERES I PRUNES AL VI NEGRE, 824) o posar-les en comptes de les peres.

> Podeu afegir aigua al vi.

> La pell pot ser de llimona en comptes de taronja.

> Es pot fer amb vi blanc.

> Es pot fer amb cervesa.

Producte

Pera CAMPMANYA

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 277

823 PERES FARCIDES

8 peres / 100 g de
carn de vedella picada
100 g de carn
de porc picada
1 ceba mitjana picada
1 ou
1 branca de canyella
1 pell de llimona
75 g de sucre
15 g de xocolata
a la pedra
Farina
Sal / Un raig de llet
Oli / Aigua
Per fer la picada:

Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Sofregiu la ceba en una cassola amb oli i afegiu-hi les carns picades, remenant-ho perquè no es facin boles.

Espessiu-ho amb farina, mulleu-ho amb la llet i deixeu-ho coure a foc lent fins que la carn estigui tova.

Buideu una mica les peres sense pelar i sense arribar al fons.

Farciu-les amb la carn, passeu-les per farina i ou batut i fregiu-les amb oli abundant.

Col·loqueu-les en una cassola amb la branca de canyella, el sucre, la pell de llimona, la xocolata i la sal.

Cobriules d'aigua i deixeu-les fins que estiguin toves.

Una mica abans d'acabar la cocció, afegiu-hi la picada.

Variacions

> Es poden farcir de carn rostida.

> Es pot fer la cocció en diverses etapes, és a dir, deixar reposar una estona les peres entre cocció i cocció.

> A la picada s'hi pot afegir un borrego de Cardedeu. **Comentaris** És un plat típic d'Alella, Cardedeu i Mataró, sobretot per la Festa Major de les Santes.

Producte

Pera DEL BON CRISTIÀ

Vegeu índex de productes n. 2 (fruiters)

824 PERES I PRUNES AL VI NEGRE

Vegeu PERES AL VI (822).

Elaboració

Es fan igual que les PERES AL VI, afegint-hi 350 g de prunes seques al mateix temps que les peres.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 278

825 PERLES DEL VALLÈS

300 g de sucre
300 g de clara d’ou
300 g de coco ratllat

Elaboració

Barregeu la clara amb el sucre i el coco, i feu-ho coure en una cassola fins que agafi cos.

Amb una mànega i un broc rodó feu piles de 2 cm de diàmetre sobre una placa de forn.

Coeu-ho al forn a temperatura baixa de 25 a 30 minuts, fins que faci crosta.

826 PERNIL A L’AGREDOLÇ

Vegeu AGREDOLÇ DE PERNIL (2).

827 PÈSOLS I FAVES OFEGATS

Vegeu FAVES OFEGADES (544).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 279

828 PÈSOLS NEGRES

400 g de pèsols negres / 4 talls de cansalada viada
3 grans d’all
1 cullerada de bicarbonat
1 ceba amb clau d’olor
1 os de pernil
1 cullerada de llard o d’oli
1 manat d’herbes: farigola, sajolida, llorer

Julivert / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Poseu els pèsols negres en remull el dia abans amb una mica de bicarbonat.

Bulliu-los amb la ceba, les herbes, l'os de pernil i una mica de sal, fins que estiguin tous.

Fregiu la cansalada viada en una paella fins que deixi anar el greix.

Afegiu a la paella els pèsols ben escorreguts i l'all i el julivert trinxats.

Remeneu-ho i deixeu-ho un moment al foc.

Variacions

> Es pot afegir ceba sofregida als pèsols.

> Es poden guisar amb costella de porc i cansalada.

Producte

Pèsol NEGRE

Vegeu índex de productes n. 31

829 PÈSOLS OFEGATS

1 kg de pèsols desgranats
2 cebes tendres
Sal / Aigua

Elaboració

Estofeu la ceba a foc suau en una cassola amb una mica d'oli fins que es comenci a estovar.

Afegiu-hi els pèsols desgranats i tapeu la cassola amb un plat amb aigua.

Deixeu-ho a foc lent fins que els pèsols estiguin cuits, tot sacsejant la cassola de tant en tant.

Variacions

> Es pot fer amb ceba seca en comptes de tendra.

> Es poden afegir unes fulles d’enciam tallades a la juliana en el moment de posar els pèsols a la cassola.
> Després d’estofar la ceba, s’hi pot afegir cansalada o pernil tallats a daus, o bé salsitxes.
> Una mica abans que els pèsols estiguin cuits, s’hi pot posar botifarra negra o blanca, o bé bull.
> S’hi pot posar un tall de sobrassada.
> S’hi poden afegir unes carreretes al final de la cocció, saltades prèviament amb all i julivert.
> S’hi pot posar una picada d’ametlla, alls i galetes al final.

Producte

Pèsol DE LLAVANERES

Vegeu índex de productes n. 31

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 280

830 PETS DE MONJA

5 ous
300 g de sucre
200 g de farina
Pell de llimona ratllada
Mantega

Elaboració

Bateu en un bol els ous amb el sucre fins que quedin d’un color blanquinós.

Afegiu-hi la ratlladura de llimona i la farina, i barregeu-ho amb una espàtula.

Poseu la massa en una mànega amb un broc petit i llis i aneu-ne fent pilonets en una placa de forn untada amb mantega o coberta amb paper d’estrassa.

Poseu-ho al forn a 180º fins que les pastes s’assequin i es daurin una mica.

831 PEUADA

200 g d'orella
de porc salada
200 g de morro
de porc salat
2 peus de porc
4 tomàquets
madurs ratllats
2 OUS DURS (v.745)
2 cebes trinxades
2 grans d'all trinxats
Sal / Oli
1 manat d'herbes:
farigola, llorer, marduix
Aigua

Elaboració

Poseu en remull l'orella i el morro de porc un mínim de 24 hores.

Poseu els peus a bullir amb aigua i les herbes.

Una hora més tard, afegiu-hi l'orella i el morro, i deixeu-ho bullir un parell d'hores més.

Mentrestant, en una cassola feu un sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets.

Afegiu-hi la farina, deixeu-ho coure un parell de minuts, remeneu i mulleu-ho amb suc de coure els peus.

Quan els peus, l'orella i el morro ja estiguin cuits, afegiu-los a la cassola del sofregit, poseu-ho al punt de sal i deixeu-ho coure una estona tot junt, tot afegint-hi brou de la cocció del porc si queda massa sec.

A l'últim moment afegiu-hi els ous durs partits per la meitat.

832 PEUS DE CABRIT A LA LLAUNA

Vegeu PEUS DE PORC A LA LLAUNA (837).

833 PEUS DE CABRIT AMB PINYONS I PÈSOLS

16 peus de cabrit
200 g de pèsols bullits
25 g de pinyons
3 tomàquets madurs
ratllats / 2 ous
1 ceba trinxada
Farina / Sal / Oli / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
1 copa de vi ranci
Un grapadet d'ametlles
torrades

Elaboració

Bulliu els peus amb aigua i sal, escorreu-los, enfarineu-los, passeu-los per ou batut, fregiu-los i reserveu-los.

Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets en una cassola amb oli.

Quan sigui concentrat, afegiu-hi els peus, els pinyons i una mica de brou de la cocció dels peus i deixeu-ho coure a poc a poc.

A l'últim moment, afegiu-hi els pèsols i la picada deixatada amb el vi ranci.

Variacions

> Es poden acompanyar de qualsevol verdura.

834 PEUS DE CABRIT ARREBOSSATS

16 peus de cabrit
Farina / Ous
Pa ratllat / Oli
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Socarreu els peus i renteu-los.

Bulliu-los amb aigua i sal fins que quedin tous.

Escorreu-los, salpebreu-los, passeu-los per farina, ou batut i pa ratllat, i fregiu-los fins que quedin rossos.

Variacions

> Es pot afegir una mica d'all i julivert trinxats al pa ratllat.

835 PEUS DE CORDER AMB CAMA-SECS

16 peus de xai
50 g de cama-secs, remullats
4 grans d'all
(2 de sencers i 2 de trinxats) / 3 cebes
(1 tallada a la juliana i 2 de trinxades)
2 tomàquets
madurs ratllats
2 claus d'espècia
1 pastanaga pelada i
tallada a rodanxes
1 porro
1 copa de vi negre Julivert
Llorer / Farina
Sal / Pebre / Aigua
Per fer la picada:
2 galetes maria
1 gra d'all / Julivert

Elaboració

Bulliu els peus amb la ceba tallada a la juliana, la pastanaga, el porro, el llorer, el julivert, 2 grans d'all sencers, el pebre, els claus d'espècia i la sal.

Escorreu-los, enfarineu-los, fregiu-los en una cassola amb oli i reserveu-los.

En el mateix oli feu un sofregit amb la resta de les cebes, els alls i el tomàquet.

Quan estigui ben concentrat, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir, afegiu-hi una cullerada de farina, remeneu-ho i afegiu-hi els peus.

Tot seguit incorporeu-hi els cama-secs, una mica de brou de la cocció dels peus i la picada, i deixeu-ho coure tot junt uns 10 minuts.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> Es pot posar xocolata a la picada.

> A la picada, en lloc de les galetes maria, es poden posar carquinyolis.

> Es poden saltar els cama-secs abans de posar-los al guisat.

836 PEUS DE PORC A LA BRASA

4 peus de porc
bullits i freds
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
Oli
Pa ratllat

Elaboració

Unteu els peus amb oli, cobriu-los amb una capa fina de pa ratllat i col·loqueu-los a la graella, a foc viu.

Quan estiguin marcats per un costat, gireu-los.

Deixeulos un moment més a la graella i lleveu-los.

Variacions

> En lloc d'oli es pot fer servir mantega.

> S'hi pot posar ALLIOLI (v. 14) per sobre i gratinar-los.

> Una vegada es treuen del foc, s'hi pot afegir per sobre una picada d'all i julivert o una picada de fruits secs.

> Es poden untar amb mostassa abans d'empanar-los.

837 PEUS DE PORC A LA LLAUNA

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
2 cebes trinxades
2 tomàquets
madurs ratllats
1 cullerada de farina
Pa ratllat
ALLIOLI NEGAT (v. 22)

Sal / Oli
Brou de bullir els peus

Elaboració

Feu un sofregit ben concentrat amb l'oli, les cebes i els tomàquets.

Afegiu-hi la farina i deixeu-ho coure uns 5 minuts, remenant-ho.

Poseu el sofregit en una safata, i a sobre els peus de porc bullits i coberts amb el pa ratllat i l'allioli deixatat amb una mica del brou de la cocció dels peus.

Poseu-ho al forn uns 10 minuts.

Variacions

> Es pot preparar amb peus de be o de cabrit en comptes de porc.

> Es pot posar una mica de vi blanc al sofregit.

> Es poden desossar els peus bullits quan encara són tebis.

838 PEUS DE PORC AMB CARGOLS

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
500 g de cargols
bullits (v. CARGOLS A LA CASSOLA, 289)
100 g de pernil
tallat a daus
500 g de tomàquets
madurs ratllats
2 cebes trinxades
1 bitxo
Farina / Sal / Oli
Brou de bullir els peus
Per fer la picada:
2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
torrades
Julivert

Elaboració

Enfarineu i fregiu els peus de porc, i poseu-los en una cassola.

Amb aquest mateix oli feu un sofregit ben concentrat amb la ceba i el tomàquet.

Afegiu-lo a la cassola dels peus i cobriu-ho amb el brou de bullir-los.

Afegiu-hi els cargols, el pernil i el bitxo, i deixeu que cogui uns 20 minuts tot junt.

Quan faltin 10 minuts per acabar, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica de brou de la cocció.

Variacions

> Es pot afegir una mica de xocolata a la picada.

839 PEUS DE PORC AMB CASTANYES

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
250 g de castanyes
3 tomàquets
madurs ratllats
2 cebes trinxades fines
1 pela de llimona
Oli / Sal / Farina
Pebre / Aigua

Elaboració

Enfarineu i fregiu els peus de porc en una cassola amb oli, i reserveu-los.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet.

Bulliu les castanyes uns 20 minuts i peleu-les.

Afegiu els peus de porc al sofregit amb la pela de llimona i les castanyes, cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho bullir a poc a poc fins que les castanyes estiguin toves.

Variacions

> A mitja cocció s’hi pot afegir una mica de caramel per donar-hi color.

> Es pot fer amb SAMFAINA (v. 971) en lloc del sofregit.

840 PEUS DE PORC AMB ESCAMARLANS

Vegeu PEUS DE PORC AMB GAMBES (841).

841 PEUS DE PORC AMB GAMBES

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
12 gambes
3 tomàquets
madurs ratllats
1 ceba trinxada fina
1 cullerada de farina
1 raig de moscatell
Sal / Aigua
Per fer la picada:
1 llesca de pa fregit
1 gra d'all / 1 presa
de xocolata a la pedra
Un grapadet d'ametlles
torrades

Elaboració

Fregiu una mica les gambes en una cassola i reserveu-les.

En el mateix oli feu un sofregit concentrat amb la ceba i els tomàquets.

Afegiu-hi la farina, deixeu-la coure una mica tot remenant-ho i poseu-hi el moscatell i aigua.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi els peus de porc i deixeu-ho coure uns 10 minuts.

Afegiu-hi les gambes i la picada deixatada amb suc de la cocció i deixeu-ho una estona més.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> Es pot fer amb escamarlans en comptes de gambes (PEUS DE PORC AMB ESCAMARLANS).

842 PEUS DE PORC AMB LLENEGUES

4 peus de porc
partits per la meitat
500 g de llenegues
2 cebes trinxades fines
2 tomàquets
madurs ratllats
2 grans d'all
1 copa de vi ranci
Sal / Oli / Timó
Per bullir els peus:
1 ceba / 1 manat
d'herbes: llorer,
farigola, sajolida
Uns grans de pebre
negre / Sal
Pebre / Aigua
Per fer la picada:
1 gra d'all / 1 galeta
Un grapadet d'ametlles
torrades
Julivert

Elaboració

Socarreu els peus de porc, renteu-los i bulliu-los amb la ceba, el manat d'herbes, el pebre negre i la sal.

Un cop bullits, escorreu-los.

En una cassola feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet, afegiu-hi els peus de porc i el vi ranci, i deixeu-lo reduir 1 minut.

Afegiu-hi una mica de brou de la cocció dels peus
i deixeu-ho bullir fins que estiguin tous.

Salteu les llenegues a la paella amb una mica d'oli i all trinxat i afegiu-les a la cassola.

Afegiu-hi també la picada, poseu-ho al punt de pebre i sal i deixeu-ho al foc fins que les llenegues estiguin cuites.

Variacions

> Es poden escaldar els peus abans de bullir-los.

> A l'hora de bullir-los, s'hi pot posar un os de pernil,
i també canyella i safrà.

> A la picada es poden posar pinyons en comptes d'ametlles i també carquinyoli en comptes de galeta.

> Es pot fer amb altres tipus de bolets, com ara carreretes, moixernons, múrgoles, ceps, etc.

843 PEUS DE PORC AMB MOSCATELL

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
2 cebes trinxades
15 cl de moscatell
1 cullerada de farina
Sal / Oli
Brou de bullir els peus

Elaboració

En una cassola amb oli sofregiu la ceba i, quan estigui rossa, afegiu-hi la farina i deixeu-la coure una mica, tot remenant-ho.

Tireu-hi el moscatell i deixeu-lo reduir, afegiu-hi una mica de brou de la cocció dels peus i deixeu-ho bullir.

Poseu els peus a la salsa i deixeu que vagi coent tot junt fins que la salsa es lligui.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> Es pot fer amb costella de porc en comptes de peus.

> Es poden acompanyar amb uns naps prèviament bullits i després cuits en la mateixa salsa dels peus.

> Es poden acompanyar amb unes mongetes seques saltades amb una mica de llard.

844 PEUS DE PORC AMB NAPS NEGRES

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
500 g de naps negres
2 cebes trinxades
1 tomàquet
madur ratllat
Sal / Oli
Farina
½ copa de conyac
Brou de bullir els peus
Per fer la picada:
2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
torrades

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una cassola amb una mica d'oli.

Enfarineu i fregiu els peus i poseu-los al sofregit.

Flamegeu-los amb el conyac i afegiu-hi una mica de brou de la cocció dels peus i la picada.

Peleu, escaldeu, enfarineu i fregiu els naps.

Poseu-los a la cassola dels peus i deixeu que el conjunt bulli uns 20 minuts.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> Es pot afegir una mica de xocolata a la picada i deixatar-la amb vi ranci.

> Es pot fer amb salsafins en comptes de naps (PEUS DE PORC AMB SALSAFINS).

> Al final es pot escampar per sobre pa ratllat, uns quants pinyons i un raig d'oli d'oliva, i gratinar-ho al forn.

Producte

Nap NEGRE DE LA CERDANYA

Vegeu índex de productes n. 27

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 281

845 PEUS DE PORC AMB PINYONS I PÈSOLS

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
300 g de pèsols
30 g de pinyons
2 tomàquets
madurs ratllats
1 ceba trinxada
1 copa de vi ranci
1 cullerada de farina
1 gra d'all / 1 fulla de
llorer / Sal / Pebre
Brou de bullir els peus
Per fer la picada:
1 BORREGO (v. 200)
Uns brins de safrà
torrats / Julivert

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba, l'all, el llorer i el tomàquet en una cassola amb oli.

Quan estigui ros, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir; afegiu-hi la farina i deixeu-la coure un moment, tot remenant-ho. Afegiu-hi els peus, una mica de brou de bullir-los i la picada deixatada amb una mica de brou; saleu-ho.

Quan comencin a bullir, afegiu-hi els pèsols i deixeu-ho coure fins que els pèsols estiguin cuits.

846 PEUS DE PORC AMB PRUNES

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
2 tomàquets
madurs ratllats
1 ceba trinxada fina
300 g de prunes seques

Farina
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Sal
Brou de bullir els peus
Per fer la picada:
2 grans d'all
Julivert
Un grapadet de pinyons
½ copa de vi ranci

Elaboració

Enfarineu i fregiu els peus.

Feu el sofregit amb la ceba i els tomàquets en una cassola amb oli.

Quan estigui ben confitat, afegiu-hi els peus, una mica de brou de bullir-los, les prunes (prèviament remullades) i la picada, i deixeu-ho coure tot junt uns 30 minuts.

Serviu-los amb l'allioli negat per sobre.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> També es pot fer amb orellanes en comptes de prunes.

> Es poden acabar gratinant-los amb la picada per sobre.

847 PEUS DE PORC AMB SALSAFINS

Vegeu PEUS DE PORC AMB NAPS NEGRES (844).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 282

848 PEUS DE PORC AMB SAMFAINA

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
Farina
SAMFAINA (v. 971)
Oli

Elaboració

Enfarineu i fregiu els peus de porc.

Poseu els peus de porc en una cassola amb la samfaina i deixeu que cogui uns 20 minuts a foc suau, sacsejant la cassola de tant en tant per evitar que s'enganxi.

849 PEUS DE PORC FARCITS DE BOLETS

4 peus de porc bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
1 mantellina de porc
remullada
500 g de bolets nets
4 cebes trinxades fines
2 pastanagues
trinxades fines
2 tomàquets madurs
ratllats
2 alls
1 copa de vi ranci
Julivert / Timó
Farina
Sal / Pebre / Oli
Brou de bullir els peus
Per fer la picada:
2 galetes
o carquinyolis
1 gra d'all
Un grapadet d'ametlles
o pinyons / Julivert

Elaboració

Talleu els bolets a trossets i salteu-los amb oli i una mica d'all i julivert trinxats.

En una altra paella feu un sofregit amb 2 cebes i, quan estiguin rosses, afegiu-hi els bolets i salpebreu-ho.

Desosseu els peus, farciu-ne una meitat amb els bolets, tapeu-los amb l'altra meitat i emboliqueu-los amb la mantellina. Enfarineu-los i fregiu-los fins que estiguin daurats.

En una cassola a part feu un sofregit concentrat amb les altres 2 cebes, les pastanagues i els tomàquets. Tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir, cobriu-ho amb el brou de bullir els peus i deixeu-ho coure tot junt uns 30 minuts.

Poseu els peus en una cassola amb la salsa colada i la picada, i deixeu-ho 10 minuts més.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> También es poden farcir els peus amb cargols sense closca o carn amb bolets.

> También es poden farcir amb botifarra crua i negra.

> En lloc d'embolicar-los amb el tel de fetge, es poden embolicar amb una fulla de col o d'enciam, lligar-los, enfarinar-los i fregir-los.

> També es poden cobrir amb SALSA BEIXAMEL (V.961) i gratinar-los al forn.

850 PEUS DE *TOCINO* AMB FESOLS

4 peus de *tocino* bullits
(v. PEUS DE PORC AMB LLENEGUES, 842)
4 tomàquets
2 cebes
400 g de fesols bullits
(v. MONGETES BULLIDES, 702)
Aigua / Sal
Per fer la picada:
1 gra d'all
½ copa de vi ranci
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Escorreu els peus de porc bullits, assequeu-los, enfarineu-los i fregiu-los.

En una cassola amb oli feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets. Quan el sofregit estigui fet, afegiu-hi els peus de porc, una mica

d’aigua o caldo de la cocció dels peus i deixeu-ho bullir amb la cassola tapada uns 10 minuts aproximadament. Saleu-ho.

Després tireu-hi les mongetes i la picada diluïda amb el vi ranci i deixeu-ho uns 10 minuts que bulli tot junt.

Producte

Fesol DE L’ULL ROS

Vegeu índex de productes n. 26

851 PEUS I TRIPA DE XAI

600 g de tripes
de corder bullides
4 peus de corder
bullits
2 cebes trinxades
2 tomàquets
madurs ratllats
2 bitxos
1 fulla de llorer
½ copa de vi
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
Un grapadet d’ametlles
2 grans d’all
1 culleradeta de farina
Julivert
Una mica de vi

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb la ceba, els tomàquets, els bitxos i la fulla de llorer.

Afegiu-hi els peus i la tripa i continueu-ho sofregint.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir, afegiu-hi aigua i deixeu-ho bullir fins que els peus i la tripa quedin tous.

Afegiu-hi la picada deixatada amb una mica de vi quan faltin 10 minuts per acabar la cocció.

Variacions

> Es pot afegir xoriç al sofregit.

> En lloc d'aigua, s'hi pot posar el brou de bullir les tripes.

Altres noms

POTA I TRIPA DE XAI

SALTABARRANCS I PICAPORTES

SALTAMARGES

TACONS

852 PIJAMA

8 talls de PRÉSSEC
EN ALMÍVAR (v. 912)
4 FLAMS (v. 571)
1 barra de gelat
de bescuit / 1 pot de
pinya en almívar
Nata muntada

Elaboració

Poseu a cada plat un tall de gelat, una rodanxa de pinya, dos trossos de préssec, un flam i una cullerada de nata.

Variacions

> S'hi poden afegir cireres o altres fruites confitades.

> S'hi poden afegir galetes.

> S'hi pot afegir arrop.

853 PILOTA ARREBOSSADA

Pilotes de
l'ESCUDELLA I CARN D'OLLA (v. 506)
Farina / Ou / Oli

Elaboració

Feu rodanxes de la pilota de l'escudella i carn d'olla, arrebosseu-les amb ou batut i farina i fregiu-les.

854 PILOTES AMB PERES

Vegeu MANDONGUILLES AMB PERES (668).

855 PILOTES DE CARNESTOLTES AMB ARRÒS

300 g d'arròs
1 l de BROU DE POLLASTRE (v. 219)
Per fer les pilotes:
200 g de pa ratllat
¼ kg de cansalada grassa / ½ kg de carn de porc picada
All / Julivert
2 ous. Reserveu una clara.
Sal/ Pebre

Elaboració

Poseu la cansalada tallada en una paella i, una vegada deixi anar el llard, afegiu-hi la carn de porc i fregiu-la.

Barregeu, fora del foc, el pa ratllat, l'all, el julivert picat, la carn i la cansalada. Salpebreu-ho al gust. Afegiu-hi un ou sencer i el rovell d'un altre ou, i feu les pilotes. Pinteu-les amb la clara d'ou restant, prèviament batuda, i reserveu-les.

Poseu a bullir el brou de pollastre, afegiu l'arròs i les pilotes i deixeu-ho bullir uns 15 minuts.

856 PILOTILLES AMB MANTELLINA

400 g de carn de porc picada
400 g de carn de la perola picada
200 g de tel de porc
3 ous
Julivert
Sal / Oli

Elaboració

Feu unes pilotilles amb les carns, els ous, els alls, la sal i el julivert trinxat. Emboliqueu-les amb el tel de porc i fregiu-les.

Variacions

> En lloc de carn de la perola, s'hi pot posar carn de vedella picada o només carn de porc picada.

Altres noms

MANDONGUILLES AMB TELA

857 PISTONAT

Vegeu FIDEUS ROSSEJATS (567).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 283

858 PITXANA FARCIDA

Vegeu PALPÍS DE CORDER (776).

859 PLAT DELS TRAGINERS

600 g de bacallà dessalat / 600 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
2 cebes trinxades
Farina / Oli / Sal

Per fer la picada:

2 grans d'all
1 llesca de pa fregit
Un grapadet d'ametlles torrades

Elaboració

Enfarineu i fregiu el bacallà, i reserveu-lo.

En el mateix oli fregiu la ceba, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica d'aigua i deixeu-ho bullir 5 minuts.

Afegiu-hi el bacallà i les mongetes.

Deixeu-ho coure a foc lent uns 10 minuts.

Variacions

> Es pot acompanyar de trossets de TRUITA AMB TRAMPA (v. 1.086).

860 PLATILLO D'ÀNEC, NAPS I PERES

1 ànec net i tallat
500 g de naps negres
4 peres de carn dura
3 tomàquets
madurs ratllats
2 cebes trinxades
1 branca de canyella
1 got de vi negre
120 g de sucre
1 manat d'herbes:
farigola, llorer, canyella
Un tros de pell
de llimona
Oli / Sal / Pebre
Aigua

Elaboració

Saleu i empebreu l'ànec i poseu-lo a rostir en una cassola amb una mica d'oli a foc lent perquè vagi perdent greix.

Quan estigui enrossit, reserveu-lo i lleveu l'excés de greix.

En la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet.

Quan estigui ben concentrat, afegiu-hi l'ànec i el manat d'herbes, mulleu-ho amb aigua i deixeu-ho coure lentament.

Mentrestant peleu i bulliu els naps negres sencers.

Peleu les peres i bulliu-les amb el vi, el sucre, la pell de llimona i la branca de canyella.

Quan falti poc perquè l'ànec estigui cuit, afegiu-hi els naps, les peres i part del vi de coure-les, i deixeu-ho una estona més.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

Disposeu l'ànec en una plata calenta amb les peres i naps al voltant i coleu la salsa per sobre.

Variacions

> Es pot servir en la mateixa cassola.

Producte

Ànec MUT

Nap CAPMANY

Vegeu índex de productes n. 27

Pera DEL COURE

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

861 PLATILLO DE COLLS I PUNYS AMB BOLETS

Vegeu PLATILLO DE MENUTS AMB BOLETS (863).

862 PLATILLO DE COSTELLÓ DE PORC AMB NAPS

1 kg de costelló de porc tallat a trossos no gaire grans
1,5 kg de naps
4 tomàquets ratllats
3 grans d'all
100 g de llard
1 cullerada de farina
Julivert / Oli
Farina / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Enrossiu el costelló en una cassola amb el llard i reserveu-lo. En el mateix greix sofregiu els alls i el julivert trinxats i els tomàquets ratllats.

Afegiu-hi la farina, remeneu-ho un moment i poseu-hi els trossos de costelló, mulleu-ho amb aigua fins a cobrir-ho i deixeu-ho coure lentament fins que el costelló estigui tou.

Mentrestant peleu, bulliu, enfarineu i fregiu els naps.
Quan faltin 20 minuts per acabar la cocció del costelló, afegiu els naps a la cassola.

863 PLATILLO DE MENUTS AMB BOLETS

1 kg de menuts de
pollastre (colls, ales, potes, fetges, pedrers)
Mongetes
500 g de bolets
3 tomàquets ratllats
2 cebes trinxades
Oli / Llard
Sal / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
2 galetes / Julivert
Un grapadet d'ametlles
torrades

Elaboració

Escaldeu les potes de pollastre, peleu-les i talleu-ne les ungles. Netegeu i saleu la resta de menuts.
En una cassola amb oli i llard rossegeu els colls, les ales, les potes i els pedrers, i reserveu-los.
Fregiu el fetge i reserveu-lo.
Feu un sofregit amb les cebes i els tomàquets en el mateix greix, i quan estigui ben concentrat afegiu-hi els colls, les ales, les potes i els pedrers.
Mulleu-ho amb aigua, deixeu-ho coure lentament, i 15 minuts abans que estigui cuit afegiu-hi el fetge, els bolets i la picada.

Altres noms

PLATILLO DE COLLS I PUNYS AMB BOLETS

864 PLATILLO DE MENUTS DE GALLINA

Menuts de gallina
(les oueres, la tripa, el pedrer, el coll, les potes i la cresta)

2 tomàquets
madurs ratllats
2 grans d'all
1 ceba trinxada
½ got de vi blanc
Oli / Sal / Pebre
Aigua
Per fer la picada:
1 gra d'all / Julivert

Elaboració

Fregiu el pedrer partit per la meitat, la tripa trossejada, el coll pelat i la cresta.

Bulliu les potes, peleu-les i retireu-ne les ungles.

Feu un sofregit en una cassola amb oli amb la ceba, els alls trinxats i els tomàquets.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir, afegiu-hi els menuts i, al cap d'una estona, les oueres.

Cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho coure fins que els menuts estiguin tous.

A l'últim moment afegiu-hi la picada.

Variacions

> Es pot fer amb menuts de pollastre (PLATILLO DE MENUTS DE POLLASTRE).

> També s'hi pot posar el fetge i les puntes de les ales de la gallina.

Altres noms

COLLS I PUNYS

ESCALDUMS

865 PLATILLO DE MENUTS DE POLLASTRE

Vegeu PLATILLO DE MENUTS DE GALLINA (864).

866 PLATILLO DE NAPS, CASTANYES I MENUTS D'ÀNEC

Menuts d'ànec

750 g de castanyes
torrades
700 g de naps
2 tomàquets
1 ceba
Un pessic de canyella
Un raig de conyac
Oli / Farigola
Per fer la picada:
2 grans d'all
1 borrego o galeta
Julivert / Aigua / Sal

Elaboració

Bulliu els naps pelats i tallats, enfarineu-los i fregiu-los.

Rostiu els menuts de l'ànec en una cassola amb oli i reserveu-los.

A la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet trinxats.

Amaniu-lo amb canyella i farigola, tireu-hi el conyac i deixeu-lo reduir.

Afegiu-hi els menuts, les castanyes pelades i aigua fins que ho cobreixi.

Feu-ho coure i, quan faltin uns 10 minuts per acabar, afegiu-hi els naps i la picada.

Variacions

> Es pot fer amb *tocino*, en lloc de menuts d'ànec.

867 PLATILLO DE POLLASTRE AMB MANDONGUILLES I BOLETS Elaboració

Per a 6 persones:
1 pollastre
200 g de carn
de vedella picada
200 g de carn magra
de porc picada
300 g de bolets
nets i tallats

2 tomàquets
madurs ratllats
1 ceba tallada fina
1 ou
1 copa de vi ranci
Molla de pa
remullada amb llet
All / Julivert
Farina / Farigola / Llorer
Oli / Sal / Pebre / Aigua
Per fer la picada:
1 gra d'all / Julivert
Un grapadet d'ametlles
torrades

Feu les mandonguilles amb les carns de vedella i de porc, l'ou, la molla de pa, all i julivert trinxats, sal i pebre. Enfarineu-les i fregiu-les.

A part, salpebreu i enrossiu el pollastre i reserveu-lo.

A la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba, all trinxat, el tomàquet, farigola i llorer; quan estigui al punt, afegiu-hi el pollastre.

Tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir, cobriu el pollastre amb aigua i deixeu que es vagi coent.

A mitja cocció afegiu-hi els bolets i les mandonguilles, i abans d'acabar la cocció poseu-hi la picada deixatada amb una mica de suc de la cocció.

Talleu el pollastre a quarts i disposeu-los en una plata calenta amb les mandonguilles i els bolets al voltant, i coleu la salsa per sobre.

Producte

Pollastre DEL PRAT

868 PLATILLO DE POLLASTRE AMB TRIPA DE BACALLÀ

Per a 6 persones:
1 pollastre trossejat
500 g de tripa de
bacallà remullada
i escaldada
4 tomàquets trinxats

3 cebes trinxades
2 alls / Llorer
Oli / Sal / Pebre / Aigua
Per fer la picada:
6 ametlles torrades
2 llesquetes de pa
torrat / Pebre negre

Elaboració

Salpebreu i enrossiu els trossos de pollastre en una cassola amb oli, i reserveu-los.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, l'all trinxat i el tomàquet.

Afegiu-hi la carn de pollastre i una mica d'aigua i deixeu-ho coure lentament.

Quan falti una estona per acabar la cocció, afegiu-hi la tripa de bacallà trossejada i la picada, i deixeu que cogui a foc baix fins que el pollastre i la tripa estiguin cuits.

Disposeu els talls de pollastre en una plata calenta amb la tripa al voltant i coleu la salsa per sobre.

Producte

Pollastre EMPORDANESA

869 PLATILLO DE SANT CLIMENT DE LLOBREGAT

300 g de carn magra
300 g de salsitxes
25 g de prunes
25 g de pinyons
25 g de panses
25 g de cireres seques
25 g de castanyes
15 g d'ametlles
torrades i pelades
1 ceba gran
½ got de conyac
Aigua o caldo
Llard / Sal

Elaboració

Poseu en remull els fruits secs (menys l'ametlla) amb aigua tèbia durant 1 hora.

Ofegueu la ceba picada amb el llard. Afegiu-hi la carn magra, deixeu-la enrossir i poseu-hi la salsitxa.

Feu-hi la reducció del conyac i afegiu-hi els fruits secs remullats i cobriu-ho amb aigua o caldo.

Deixeu-ho coure a foc lent 1 hora, remenant-ho de tant en tant perquè no s'enganxi.

En els últims 10 minuts tireu-hi la picada d'ametlles. Tasteu-ho de sal i rectifiqueu-ho.

Variacions

> Es pot menjar com a plat o com a guarnició dels rostits.

870 PLATILLO DE VEDELLA AMB CARBASSÓ

800 g de vedella tallada a bistecs
500 g de carbassó tallat a rodanxes
2 cebes trinxades
1 got de vi negre
Sal / Pebre / Farina
Oli / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles torrades
Julivert

Elaboració

Fregiu els bistecs salpebrats i enfarinats en una cassola amb oli i reserveu-los.

Enfarineu i fregiu el carbassó i reserveu-lo.

En el mateix oli sofregiu la ceba i, quan estigui tova, afegiu-hi la carn.

Tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir i aboqueu-hi aigua fins que quedi cobert.

Quan falti poc per acabar la cocció, afegiu-hi la picada i el carbassó fregit.

Deixeu-ho coure tot junt fins que la carn i el carbassó estiguin fets.

Variacions

> Es pot fer amb qualsevol verdura.

> Es pot afegir tomàquet al sofregit.

> S'hi pot afegir marduix.

871 PLATILLO DE XAI AMB PÈSOLS

1 kg de pit de xai trossejat
400 g de pèsols
2 tomàquets madurs ratllats
1 ceba mitjana trinxada fina
1 copa de vi ranci
Llard / Aigua

Elaboració

Enrossiu els talls de xai salpebrats en una cassola amb llard i reserveu-los.

Traieu una mica de greix i a la mateixa cassola feu un sofregit ben concentrat amb la ceba i el tomàquet.

Torneu a posar el xai a la cassola, tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir.

Cobriu-ho d'aigua i deixeu que cogui lentament fins que estigui tou.

Uns 10 minuts abans d'acabar, afegiu-hi els pèsols i continueu la cocció fins que estiguin cuits.

Disposeu els talls de xai en corona en una plata calenta, amb els pèsols al mig i la salsa colada per sobre.

Variacions

> Es pot afegir un pebrot al sofregit.

> S'hi pot posar una picada d'alls i ametlles al final.

872 POLLASTRE A L'AGREDOLÇ

Vegeu CONILL A L'AGREDOLÇ (401).

873 POLLASTRE A L'AST

1 pollastre sencer
Oli / Sal
Herbes aromàtiques:
farigola, orenga, etc.

Elaboració

Buideu el pollastre, socarreu-lo i renteu-lo.

Salpebreu-lo i poseu-hi part de les herbes a dins.

Travesseu el pollastre de dalt a baix amb un ast i fixeu-lo.

Unteu-lo amb oli i la resta de les herbes aromàtiques.

Poseu-lo a coure a l'ast amb una plata a sota; deixeu que el pollastre vagi girant lentament i aneu untant-lo de tant en tant amb el suc que cau a la plata.

Serviu-lo acompanyat d'una amanida de créixens o escarola, o les dues alhora.

Variacions

> Es pot acompanyar de patates xip o patates palla.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 284

874 POLLASTRE A LA MANRESANETA

Per a 6 persones:
1 pollastre trossejat
100 g de pernil
tallat petit
100 g d'olives sense
pinyol / 2 tomàquets
pelats i trinxats
1 ceba trinxada

1 cullerada de farina
Julivert / Oli / Sal
Pebre / Aigua o brou
Per fer la picada:
1 gra d'all
½ copa de vi ranci
Un grapadet d'ametlles
i avellanes torrades

Elaboració

En una paella enrossiu el pollastre salpebrat amb una mica d'oli, inclosos la cresta i el fetge, i passeu-lo a una cassola. A la mateixa paella salteu les olives sense pinyol i afegiu-les al pollastre.

També a la mateixa paella fregiu el pernil, sofregiu la ceba, el tomàquet i el julivert, i afegiu-ho tot al pollastre.

Escampeu la farina pel damunt de la cassola, remeneu i deixeu-ho coure a poc a poc fins que el pollastre quedi ben tendre; afegiu-hi una mica d'aigua o brou si veieu que queda massa sec.

Una mica abans d'acabar, afegiu-hi la picada deixatada amb el vi ranci.

Variacions

> Es pot acompanyar de BUNYOLS D'ALBERGÍNIA (v. 228).

875 POLLASTRE AMB ALBERGÍNIES

1 pollastre trossejat
3 albergínies
2 cebes
2 tomàquets madurs
Sal / Aigua
Pebre negre
Llard i/o oli
Per fer la picada:
Un grapadet d'ametlles
o avellanes
All / Julivert

Elaboració

Poseu el llard en una cassola i enrossiu-hi el pollastre salpebrat. A la mateixa cassola, afegiu-hi la ceba trinxada i el tomàquet. Quan el sofregit tingui color, afegiu-hi l'aigua i deixeu-ho coure tot junt fins que el pollastre estigui tou.

Mentrestant talleu les albergínies a rodanxes gruixudes, saleu-les i deixeu-les escórrer. Tot seguit enfarineu-les i fregiu-les amb oli d'oliva.

Al final de la cocció afegiu-hi les albergínies i la picada i deixeu-ho coure tot junt uns quants minuts.

Variacions

> Es pot fer amb conill en comptes de pollastre (CONILL AMB ALBERGÍNIES).

> S'hi pot afegir un raig de brandi o una mica de vi abans d'afegir-hi el tomàquet.

> Es pot afegir una branqueta de canyella al rostit.

> S'hi pot afegir una mica de farina per lligar la salsa.

> S'hi poden afegir OUS DURS (v. 745) al final de la cocció.

Producte

Albergínia LLARGA

Vegeu índex de productes n. 1

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 285

876 POLLASTRE AMB BOLETS

Per a 6 persones:

1 pollastre tallat
a trossos (reserveu-ne el coll, les potes i els menuts)
500 g de barreja
de bolets
4 alls / 2 cebes
trinxades fines
2 tomàquets
madurs ratllats
1 copa de vi ranci
1 manat d'herbes:
timó, pell de taronja

seca i llorer
Farina
Oli / Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Prepareu 1 l de brou amb el coll, les potes i els menuts de l'animal.

Enrossiu els trossos de pollastre salpebrats i enfarinats en una cassola amb oli, i reserveu-los.

En la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba, els alls trinxats i el tomàquet. Quan el sofregit agafi color, afegiu-hi el pollastre i el manat d'herbes.

Tireu-hi el vi ranci, deixeu-lo reduir i mulleu-ho amb el brou que heu fet abans.

Deixeu-ho coure amb la cassola tapada i, a mitja cocció, afegiu-hi els bolets saltats amb all i julivert.

Variacions

> Es pot fer amb gall dindi en comptes de pollastre.

> En lloc de preparar el brou amb els menuts, s'hi pot posar aigua.

> S'hi pot afegir una picada al final.

877 POLLASTRE AMB ESCAMARLANS

Per a 6 persones:
1 pollastre trossejat
12 escamarlans
3 tomàquets ratllats
2 cebes trinxades
1 raig de brandi
Oli / Sal / Pebre
Farina / Aigua
Per fer la picada:
2 galetes / Julivert
2 grans d'all
Una mica de vi ranci
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Salpebreu, enfarineu i enrossiu els trossos de pollastre en una cassola amb oli i reserveu-los.

En el mateix oli fregiu els escamarlans i reserveu-los.

Feuhi el sofregit amb la ceba i el tomàquet.

Poseu-hi el pollastre, flamegeu-lo amb el brandi i cobriu-lo amb aigua.

Deixeu-ho coure i, quan faltin 10 minuts, incorporeu-hi els escamarlans i la picada deixatada amb el vi ranci.

Variacions

> Es pot afegir mitja presa de xocolata negra a la picada.

> Es pot fer amb gambes (POLLASTRE AMB GAMBES), amb llagostins o amb llagosta (POLLASTRE AMB LLAGOSTA) en comptes d'escamarlans.

> Es pot fer amb conill en comptes de pollastre (CONILL AMB ESCAMARLANS).

> Es pot fer amb peus de porc (PEUS DE PORC AMB ESCAMARLANS).

Altres noms

MAR I MUNTANYA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 286

878 POLLASTRE AMB FIGUES

Vegeu POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS (883).

Producte

Figa SEYOLA

Vegeu índex de productes n. 7 (FRUITERS)

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 287

879 POLLASTRE AMB GAMBES

Vegeu POLLASTRE AMB ESCAMARLANS (877).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 288

880 POLLASTRE AMB LLAGOSTA

Vegeu POLLASTRE AMB ESCAMARLANS (877).

Elaboració

Es fa igual que el POLLASTRE AMB ESCAMARLANS, però substituint els escamarlans per 2 llagostes tallades a trossos que enrossireu a la cassola amb el mateix oli amb què hem fregit el pollastre.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 289

881 POLLASTRE AMB MANDONGUILLES I ROVELLONS

1 pollastre trossejat
500 g de rovellons
2 cebes trinxades
½ got de vi negre
Farina / All / Julivert
Oli / Llard / Farina
Sal / Pebre / Aigua
Per fer les mandonguilles:
250 g de carn de porc picada / 250 g de carn de vedella picada
Una mica de molla de pa / 1 ou / 1 ceba trinxada molt fina
All / Julivert trinxat
Sal / Pebre

Elaboració

Feu les mandonguilles barrejant tots els ingredients, enfarineu-les i fregiu-les.

Salpebreu els trossos de pollastre i enrossiu-los en una paella amb oli i llard.

Afegiu-hi la ceba i, quan estigui tova, tireu-hi una mica de farina i remeneu-ho.

Tireu-hi el vi negre, deixeu-lo reduir i afegiu-hi una mica d’aigua.

A banda, salteu els rovellons amb all i julivert trinxats.

Quan faltin 10 minuts per acabar la cocció, poseu-hi les mandonguilles i els rovellons i deixeu-ho coure tot junt.

882 POLLASTRE AMB PRUNES

Vegeu POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS (883).

883 POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS

Per a 6 persones:

1 pollastre trossejat
250 g de prunes seques
100 g de pinyons
2 cebes trinxades
1 cabeça d'alls
1 branca de canyella
1 copa de brandi
1 fulla de llorer
Farigola / Oli / Llard
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Salpebreu el pollastre i enrossiu-lo en una cassola amb oli, llard i la branca de canyella.

Afegiu-hi les cebes, la fulla de llorer i la cabeça d'alls, i deixeu que es vagi rossejant tot junt.

Tireu-hi el brandi, flamegeu, deixeu-lo reduir i poseu-hi la farigola. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc suau, tot afegint-hi una mica d'aigua de tant en tant.

15 minuts abans d'apagar el foc, afegiu-hi les prunes remullades i els pinyons.

Variacions

> Es pot substituir el brandi per garnatxa, vermut o vi blanc.

> Es pot fer només amb prunes (POLLASTRE AMB PRUNES).

> Es poden substituir les prunes i els pinyons per figues (POLLASTRE AMB FIGUES).
> Podeu posar-hi orenga en comptes de farigola, o a més a més.
> Es pot fer amb altres fruits secs, com ara orellanes.

Producte

Pollastre EMPORDANESA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 290

884 POLLASTRE AMB SALSAFINS

Vegeu ÀNEC AMB SALSAFINS (57).

885 POLLASTRE AMB SAMFAINA

Vegeu CONILL AMB SAMFAINA (422).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 291

886 POLLASTRE EMPANAT

1 pollastre
trossejat
Farina
Oli / Sal / Pebre
Suc de llimona

Elaboració

Deixeu el pollastre a marinar durant mig dia amb oli, sal, pebre i suc de llimona.

Coleu el líquid i guardeu-lo.

Enfarineu el pollastre, poseu-lo a coure en una cassola untada d'oli a foc molt baix i aneu-lo pintant amb el suc de la marinada fins que estigui cuit.

887 POLLASTRE ESCABETXAT

1 pollastre
2 cebes
2 tomàquets
1 cabeça d’alls
Llorer
1 l d’oli
300 g de vinagre de vi
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

En una cassola a foc lent, poseu-hi l’oli, el vinagre i el llorer una estona perquè s’aromatitzi l’oli.

Afegiu-hi el pollastre trossejat i salpebrat, la ceba tallada gruixuda, la cabeça d’alls i els tomàquets partits per la meitat. Afegiu-hi aigua si no queda tot cobert. Deixeu que arrenqui el bull i després deixeu-ho coure a foc molt lent amb la cassola tapada fins que el pollastre estigui tou.

Variacions

> S’hi poden afegir herbes aromàtiques.

> S’hi pot afegir un pessic de pebre vermell en el moment de posar-hi el pollastre.

> Es poden fregir uns daus de cansalada viada abans de començar la cocció de l’escabetx.

888 POLLASTRE FARCIT

Vegeu CAPÓ FARCIT (276).

889 POLLASTRE FREGIT

Vegeu CONILL FREGIT (427).

890 POLLASTRE ROSTIT A LA CASSOLA

Per a 6 persones:
1 pollastre trossejat

2 cebes senceres
1 cabeça
d'alls / 1 fulla de llorer
Sal / Pebre / Oli / Llard

Elaboració

Salpebreu els trossos de pollastre i enrossiu-los en una cassola amb oli i llard a parts iguals.

Afegiu-hi les cebes, la cabeça d'alls i la fulla de llorer.

Tapeu-ho, abaixeu el foc i deixeu que cogui fins que el pollastre estigui tou, tot afegint-hi miques d'aigua si cal.

Variacions

> S'hi poden afegir un parell de tomàquets sencers.

> Es pot afegir una branca de canyella al rostit.

> S'hi pot fer un sofregit de ceba, tomàquet i all.

> Es poden afegir pinyons i prunes al final de la cocció.

> També es pot fer amb bolets, prèviament saltats amb una mica d'oli i all.

> Es pot fer una reducció de vi ranci o vi blanc.

> S'hi pot afegir un raig de conyac.

> Es pot fer amb pollastre i conill a parts iguals, i també s'hi pot afegir costella de porc.

Producte

Pollastre DEL PRAT

891 POLLASTRE ROSTIT A LA CASSOLA AMB CASTANYES

Per a 6 persones:

1 pollastre
500 g de castanyes
torrades i pelades
4 cebes mitjanes
trinxades
1 cabeça d'alls
Un ramet d'orenga

Un raig de vi blanc
Oli / Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Salpebreu i enrossiu el pollastre sencer en una cassola amb oli.

Afegiu-hi les cebes, l'orenga i la cabeça d'alls.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Deixeu-ho coure amb la cassola tapada i a foc baix, fins que el pollastre estigui cuit, tot afegint-hi una mica d'aigua de tant en tant.

Quan faltin uns 15 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi les castanyes i deixeu-ho coure tot junt.

892 POLLASTRE ROSTIT I ESCALDUMS

Per a 6 persones:
1 pollastre
3 tomàquets
2 cebes
1 cabeça d'alls
1 fulla de llorer
Romaní / Farigola
50 g d'ametlles
1 got de vi blanc sec
Oli / Llard / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Trossegeu el pollastre de manera que us quedin els pits, les cuixes, les ales en dues meitats, l'entrecuix, el carpó, les potes, el coll, el pedrer, la tripa i la cresta.

Escaldeu les potes i peleu-les; reserveu-les.

Renteu i poseu a marinar la tripa i el pedrer amb aigua i sal durant 12 hores; reserveu-los.

Salpebreu totes les parts del pollastre i enrossiu-les en una cassola amb oli i llard.

Afegiu-hi les cebes, els tomàquets, els alls, la farigola i el romaní, i continueu la cocció. Tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir; a mitja

cocció, retireu els escaldums.

Poseu els escaldums en una altra cassola, afegiu-hi aigua i una picada feta amb les ametlles, i deixeu que acabin de coure fins que estiguin tous.

Variacions

> S’hi pot afegir tomàquet.

Producte

Pollastre PENEDESENCA

893 *POLP* GUISAT AL FORN

1 *polp* (pop) gros
400 g de patates
5 grans d’all
2 cullerades
de pebre vermell
1 ou / Oli
BROU DE PEIX (v. 216)
o aigua / Sal

Elaboració

Bulliu el pop net en una olla amb aigua i sal.

Mentrestant, peleu les patates a daus grossos i peleu i aixafeu els alls.

En una cassola que pugui anar al forn amb oli poseu les patates, els alls i el pebre vermell. Afegiu a la cassola el pop bullit i tallat a trossos i doneu-hi unes voltes fins que tot es dauri.

Cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho coure tapat fins que la patata estigui cuita.

Apagueu el foc i reserveu-ho.

En un morter feu un allioli amb rovell d’ou i afegiu-hi dues cullerades de brou de peix per negar-lo. Tireu l’allioli negat per sobre i enforneu la cassola fins que quedi daurat.

894 POMA FARCIDA DE CREMA

Vegeu POMES AL FORN (895).

Elaboració

Es fan igual que les POMES AL FORN, però farcint-les de CREMA DE SANT JOSEP (v. 449).

Producte

Poma DEL CIRI GROC

895 POMES AL FORN

4 pomes
100 g de sucre
1 branca de canyella
1 got de moscatell
1 pela de llimona
Aigua

Elaboració

Netegeu les pomes i buideu-ne el cor. Poseu-les en una safata de forn i empolseu-hi sucre.

Ruixeu-les amb el moscatell, i afegiu-hi la branca de canyella i la pell de llimona.

Poseu-les al forn a 170º fins que estiguin toves.

Variacions

> Es pot empolsar la poma amb una mica de canyella en pols, a més de sucre.

> En comptes de moscatell s’hi pot posar vi ranci.

> Es pot posar una mica d’aigua a la safata.

> Un cop cuites, es poden farcir de CREMA DE SANT JOSEP (v. 449) i POMA FARCIDA DE CREMA (v. 894).

Producte

Poma DEL CIRI o CAMOSA

Vegeu índex de productes n. 1 (FRUITERS)

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 292

896 POMES AMB TAP

Vegeu POMES DE *RELLENO* (897).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 293

897 POMES DE *RELLENO*

8 pomes
400 g de carn picada
200 g de sucre
50 g de farina
1 llimona
1 galeta
1 ou
1 branca de canyella
Un raig de moscatell
Oli / Llard
Sal / Aigua
Per fer la picada:
1 galeta
Un grapadet d'ametlles
i pinyons

Elaboració

Buideu les pomes fent-hi un bon forat per la meitat de dalt en forma de con.

Barregeu la carn amb la galeta esmicolada, la pell ratllada de mitja llimona, l'ou i un polsim de sal.

Farciu les pomes amb aquesta pasta, enfarineu-les i fregiu-les amb oli i llard, sobretot per la part del farcit.

Poseu-les en una cassola amb el sucre, la branca de canyella, la pell de mitja llimona, el moscatell i una mica d'aigua, i deixeu-ho coure molt a poc a poc un parell d'hores, fins que es formi un caramel, afegint-hi aigua si cal.

A mitja cocció, afegiu-hi la picada.

Encara que faci un parell de dies que estan fetes, es poden reescalfar i consumir.
Tradicionalment es mengen com a postres o abans de les postres, però també es prenen com a primer plat.

Variacions

> La carn pot ser tota de porc, barrejada amb vedella o amb botifarra dolça.
> Es pot substituir el farcit de carn per galetes i melindros.
> A la carn del farcit s'hi pot afegir una mica de massapà.
> Al farcit es pot afegir sucre i canyella en pols.
> Un cop fregides les pomes, es pot fer primer un caramel i afegir-hi després les pomes i la resta d'ingredients.
> A més del moscatell, s'hi pot afegir aiguardent.
> A la picada es pot afegir una mica de xocolata.
> La picada pot portar MELINDROS (v. 682) en comptes de galeta.
> Es poden coure les pomes en diverses etapes i deixar-les refredar entre cocció i cocció.

Altres noms

POMES AMB TAP

POMES FARCIDES

Producte

Poma VERDONZELLA
Vegeu índex de productes n. 1 (FRUITERS)
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 294

898 POMES FARCIDES

Vegeu POMES DE *RELLENO* (897).

899 POP AMB ALLIOLI

800 g de pop

1 kg de patates
esqueixades
ALLIOLI (v. 14)
Aigua

Elaboració

Bulliu el pop amb aigua i sal, escaldant-lo tres vegades i deixant-lo en la mateixa aigua fins que estigui tou; el temps de cocció ha de ser de gairebé 2 hores.

Gairebé al final de la cocció, afegiu-hi les patates esqueixades.

Quan les patates estiguin cuites, escorreu l'aigua de l'olla i tireu-hi l'allioli, sacsejant l'olla per mesclar-ho tot.

Variacions

> Es poden bullir les patates a part i servir-les després amb el pop bullit.

> Es pot fer amb sípia.

900 POP AMB PATACA

800 g de pop trossejat
3 cebes tallades
a la juliana
2 tomàquets ratllats
1 culleradeta
de pebre vermell
1 kg de pataca (patata)
1 copa de vi blanc
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una cassola amb oli; quan estigui concentrat, poseu-hi el pebre vermell i, tot seguit, el vi.

Deixeu reduir el vi i afegiu-hi el pop, cobriu-lo d'aigua i deixeu-lo bullir fins que estigui tou.

Quan el pop sigui tou, afegiu-hi les patates esbocinades i deixeu-ho coure tot junt uns 20 minuts més.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> Es pot acompanyar d'ALLIOLI (v. 14).

901 POP TORRAT A LA BRASA

800 g de potes de pop
assecades / 2 grans
d'all / 1 culleradeta
de pebre vermell / Oli

Elaboració

Feu el pop a la brasa i poseu-hi per sobre una salsa feta amb els alls picats, el pebre vermell i l'oli.

902 POPETS AMB ALL I JULIVERT

1 kg de popets
4 grans d'all
1 got de vi blanc
Julivert / Oli / Sal

Elaboració

Escalfeu oli en una paella i afegiu-hi els popets sencers.

Quan hagin deixat anar el suc, tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir.

Afegiu-hi els alls i el julivert picats, tapeu la paella i deixeu-ho coure de 15 a 20 minuts tot junt.

Tasteu-ho i rectifiqueu-ho de sal.

903 POPETS AMB ALLIOLI

1 kg de popets
1 kg de patates
esqueixades
ALLIOLI (v. 14) amb ou
Aigua / Sal

Elaboració

Netegeu i renteu bé els popets.

Poseu les patates a bullir en una olla amb aigua i sal i, a mitja cocció, aneu-hi tirant els popets a poc a poc perquè es cargolin.

Quan estiguin cuits, reserveu una mica del suc de la cocció i escorreu l'aigua de l'olla, poseu-hi l'allioli i remeneu-ho sacsejant l'olla per no trencar les patates.

Si cal, afegiu-hi una mica del suc reservat.

Serviu-ho en una plata calenta.

904 POPETS AMB CEBA

1 kg de popets
4 cebes tallades gruixudes
3 grans d'all laminats
Un raig de vi blanc o ranci
Llorer
Oli / Sal / Pebre
Aigua

Elaboració

Netegeu, renteu i escorreu els popets.

Salteu els popets en una paella amb l'oli, el vi, el llorer, la sal i el pebre, i reserveu-los.

Sofregiu la ceba en una cassola amb una mica d'oli i, quan estigui fosca, afegiu-hi els alls i els popets.

Amb la cassola tapada deixeu-ho estofar fins que els popets estiguin cuits, afegint-hi aigua si cal.

Variacions

> Es pot posar tomàquet a la salsa.

> Es pot fer un sofregit amb ceba, all, julivert i tomàquet.

> S'hi poden afegir patates una mica abans d'acabar la cocció dels popets.

> Es pot acabar el plat amb una picada d'all i julivert.

> Es pot fer amb pops més grans. En aquest cas, cal tallar-los a trossos i afegir-los quan la ceba és a mig fer; si són molt grans, cal bullir-los prèviament.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 295

905 POP AMB ROMESCO

800 g de pop
BROU DE PEIX (v. 216)
Per fer el romesco:
2 nyores escaldades
4 tomàquet
3 grans d'all
Julivert
2 llesques de pa torrat i fregit
15 g d'ametlles torrades

Elaboració

Bulliu el pop amb aigua i sal, escaldant-lo tres vegades i deixant-lo bullir a la mateixa aigua fins que estigui tou.

El temps de cocció ha de ser de gairebé 2 hores.

Feu una picada amb els ingredients del romesco, afegiu-hi el brou de peix i el pop cuit i trossejat, i deixeu-ho al foc una 10 minuts.

Variacions

> També es pot fer amb tenca o carpa.

906 POSTRES DE FULLES DE LLIMERA

Fulles tendres de llimera (llimoner)
Farina / Oli
Aigua / Sucre
Canyella en pols

Elaboració

Feu una pasta fluida amb farina i aigua.

Passeu per aquesta pasta les fulles de llimoner i fregiu-les a la paella amb oli calent.

Tan aviat com es comencin a enrossir traieu-les, deixeu-les en una plata i empolseu-les amb el sucre i la canyella.

907 POSTRES DE MÚSIC

50 g de panses
50 g d'ametlles
torrades / 50 g
d'avellanes torrades
50 g de figues seques
50 g de nous pelades

Elaboració

Barregeu els fruits secs en un plat i serviu-los acompanyats d'un gotet de vi dolç.

Altres noms

GRANA DE CAPELLÀ

NYOCA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 296

908 POTA DE VEDELLA A LA LLAUNA

2 potes de vedella
2 grans d'all tallats
a làmines / 2 cebes
tallades a la juliana
2 tomàquets tallats
a quarts / ½ copa de vi
blanc / Una culleradeta
de pebre vermell dolç
Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les potes amb aigua i sal fins que estiguin toves.

Desosseu-les i poseu-les en una safata de forn juntament amb les verdures i el vi.

Deixeu-ho coure fins que les verdures estiguin cuites.
A l'últim moment afegiu-hi el pebre vermell.

909 POTA I TRIPA DE XAI

Vegeu PEUS I TRIPA DE XAI (851).

910 POTI-POTI DE MURA

Vegeu AMANIDA DE BACALLÀ AMB PATATES (33).

911 PRÉSSEC DE VINYA AMB VI DOLÇ

4 préssecs de vinya
50 g de sucre
1 l de vi dolç
1 pell de llimona
1 clau d'espècia
½ branca de canyella
Macís

Elaboració

Feu coure els préssecs pelats amb el vi dolç, el sucre, la pell de llimona, la canyella, el clau i el macís.
Deixeu-los coure lentament fins que estiguin tous.
Serviu-los amb el xarop que s'ha fet durant la cocció.

Variacions

> Es poden afegir nous crues a la cocció.
> També es pot fer amb vi negre, vi blanc o cava en comptes de vi dolç.
> Es poden deixar macerar els préssecs en el vi, sense coure'ls.

912 PRÉSSEC EN ALMÍVAR

Préssecs més aviat
verds

Llimones
Sucre / Aigua

Elaboració

Partiu els préssecs per la meitat, traieu-ne el pinyol i peleu-los.

Passeu els trossos de préssec per suc de llimona i per sucre i deixeu-los en pots de vidre unes 6 hores en un lloc fred.

Acabeu d'omplir els pots amb un almívar d'aigua i sucre a parts iguals.

Tapeu els pots i feu-los bullir al bany maria 5 minuts.

Variacions

> També podeu acabar d'omplir els pots amb algun licor.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 297

913 PRÉSSECS FARCITS

8 préssecs grans i durs
200 g de carn de porc picada
60 g de cansalada de porc picada
100 g de farina
25 g de canyella en pols
25 g de sucre
1 ceba tallada molt fina
1 cullerada de pa ratllat
½ copa de vi ranci
Sal / Oli / Pebre
Aigua
Per fer la picada:
2 carquinyolis
Un grapadet d'ametlles torrades

Elaboració

Sofregiu la ceba en una cassola amb molt poc oli, afegiu-hi la carn i la cansalada, i deixeu-ho coure, remenant-ho fins que la carn estigui cuita.

Tireu-hi el vi ranci, deixeu-lo reduir i afegiu-hi el pa ratllat.
Peleu els préssecs i traieu-ne el pinyol per la part de la cua.
Farciu-los, enfarineu-los i fregiu-los amb oli abundant.
Escorreu-los, col·loqueu-los en una cassola i cobriu-los amb aigua.
Afegiu-hi el sucre i la canyella i deixeu-los coure lentament, tot girant-los de tant en tant.
Quan faltin 10 minuts per finalitzar la cocció, afegiu-hi la picada.

Producte

Préssec D'AGOST o SANT LLORENÇ
Vegeu índex de productes n. 3 (FRUITERS)

914 PRIMS DE CORDER FARCITS

Uns prims de corder
2 cebes trinxades
2 tomàquets trinxats
2 grans d'all
2 OUS DURS (v. 745)
tallats a trossos grans
1 porro tallat a rodanxes
1 pebrot vermell
tallat a tires
1 llenca de cansalada tallada a tires
1 copa de vi ranci
BROU DE GALLINA (v. 215)
Sal / Pebre / Julivert

Elaboració

Netegeu els prims de corder i esteneu-los sobre un taulell.
Poseu-hi al damunt el pebrot, l'all trinxat, la cansalada, el julivert, l'ou dur, sal i pebre.
Enrotlleu i lligueu els prims com un tall rodó.
Poseu-ho en una cassola i coeu-ho fins que quedi ros.
Tot seguit afegiu-hi la ceba, el porro, el tomàquet i deixeu-ho sofregir.

Tireu-hi el vi ranci, deixeu-lo reduir i mulleu-ho amb el brou de gallina.

Tapeu-ho i deixeu-ho coure durant 1 hora a foc lent.

Escorreu-ho, deixeu-ho refredar i talleu-ho a rodanxes. Serviu els talls calents amb la salsa colada pel damunt.

Variacions

> Es poden fer estofats en comptes de guisats.

> Es poden lligar amb mantellina de porc.

915 PRINCESETES

4 ous
Formatge ratllat
Per fer el farciment:
1 l de llet
50 g de mantega
50 g de farina
Sal / Nou moscada
Per fer la picada:
Julivert
1 gra d'all
20 g d'ametlles
2 carquinyolis

Elaboració

Feu la SALSA BEIXAMEL (v. 961). Afegiu-hi la picada i deixeu-la refredar.

En una paella amb oli calent poseu una cullerada d'ou batut i, al mig, una quarta part del farciment, i aneu embolicant la truita donant-li forma allargada. Repetiu l'operació per fer les altres 3 truites.

Col·loqueu-les en una platera, escampeu-hi el formatge ratllat per sobre i gratineu-les al forn.

Variacions

> La truita es pot farcir de carn d'olla, massa de croquetes, etc.

916 PUNTES DE CUA D'OVELLA

Vegeu CARN DE BÈSTIA VIVA AMB TRUMFES (310).

917 PURÉ DE PATATES

1,5 kg de patates
½ l de llet
Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les patates esbocinades amb aigua i sal.

Escorreules i aixafeu-les amb una forquilla.

Després incorporeu-hi la llet fins que agafi la consistència de puré.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> Les patates es poden bullir senceres amb pell.

> Es pot fregir un tall de cansalada i tirar el suc per sobre de la trumfada.

> S'hi pot afegir mantega.

> S'hi pot afegir una mica de nou moscada.

Altres noms

PATATES AIXAFADES

PATATES EIXUTES

TRUMFADA

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 298

918 PUTACO AMB TONYINA

600 g de cargolins
nets / 500 g de
patates esqueixades
400 g de tonyina
tallada a daus
2 tomàquets a trossos
1 ceba trinxada
1 pebrot vermell
a trossos / 1 carbassó

tallat a rodanxes
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all / Safrà
Julivert / Un grapadet d'ametlles torrades
½ got de vi ranci

Elaboració

Feu un sofregit amb el pebrot, la ceba i els tomàquets en una cassola fonda amb oli.

Afegiu-hi les patates, els cargolins i aigua fins que quedi ben cobert.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi el carbassó, i a mitja cocció, la tonyina i la picada.

Variacions

> Es pot fer amb ganyims de tonyina.

Altres noms

PUTACO TARRAGONÍ

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 299

919 PUTACO TARRAGONÍ

Vegeu PUTACO AMB TONYINA (918).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 300

920 RAJADA AMB FESOLS

Vegeu ESCRITA AMB FESOLS (498).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

921 EL RANXO

Careta de porc
Peus de porc
Ossos de porc
Sagí ranci enfarinat
Botifarres blanques
Botifarres negres
Pilotes (v. ESCUDELLA I CARN D'OLLA, 506)
Gallina / Pollastre
Ossos de vedella
Porro / Api / Col
Carabassa / Pastanaga
Nap / Xirivia
Patates / Mongetes
seques / Cigros / Arròs
Fideus / Aigua

Elaboració

En una caldera amb aigua freda poseu a bullir primer les carns (careta, peus, ossos de porc i de vedella, la gallina o el pollastre). Al cap d'una hora i aproximadament afegiu-hi les llegums prèviament remullades. Quan hagi passat una altre hora hi afegiu les verdures trossejades (porro, api, col, carabassa, pastanaga, nap, xirivia i patates), l'arròs i els fideus, i al cap de mitja hora hi poseu les botifarres i les pilotes. Seguiu la cocció uns 15 minuts més.

Variacions

> A vegades s'hi afegeix sofregit. El sofregit: pot ser de cansalada fregida i all o bé all ceba i tomàquet. Tant un com l'altra s'afegeix al bullit de les olles.

> Aquesta recepta és un genèric de les elaboracions de ranxos, calderes, sopes, escudelles, etc. Que es fan a unes 50 poblacions catalanes i Andorranes cuinades per voluntaris de manera multitudinària i que es fan principalment per les diades de carnaval entre altres.

Aquesta activitat culinario-festiva té principalment l'origen en les sopes de pobres d'èpoques pretèrites.

922 RAP A L'ALL CREMAT

Vegeu ALL CREMAT (13).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 301

Vegeu índex de peixos pàg. 478

923 RAP ALLAGOSTAT

1 cua de rap d'1 kg
2 cebes tallades
a rodanxes
Pebre vermell
Oli / Sal

Elaboració

Separeu els dos filets de la cua i lligueu-los.

Saleu-los, unteu-los amb oli i arrebosseu-los amb pebre vermell. Deixeu-los reposar uns minuts.

Poseu-los al forn en una safata sobre una base de ceba. Un cop cuits, deixeu-los refredar i talleu-los a rodanxes.

Variacions

> Es pot fer sense ceba, en una plata untada d'oli, regant el rap empebrat amb suc de llimona.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 302

Vegeu índex de peixos pàg. 478

924 REBAIXINAT

Vegeu ESCUDELLA CATXARUDA (501).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 303

925 RECAPTE DE PAGÈS

Vegeu OLLA BARREJADA (724).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 304

926 REDOTETS

Vegeu CÓCS A LA CASSOLA (383).

927 REDORTS

Vegeu CÓCS A LA CASSOLA (383).

928 REDORTS A LA CASSOLA

Vegeu CÓCS A LA CASSOLA (383).

929 REGANYORES

Vegeu AMETLLES GARAPINYADES (43).

930 ROMESCO D'ESCRITA AMB FESOLS

Vegeu ESCRITA AMB FESOLS (498).

Elaboració

Es fa igual que l'ESCRITA AMB FESOLS, però a la picada es substitueix el bitxo per una nyora.

Vegeu índex de peixos pàg. 478

931 ROMESCO D'ORADA

Vegeu ROMESCO DE PEIX (937).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 305
Vegeu índex de peixos pàg. 478

932 ROMESCO DE BACALLÀ

Vegeu ROMESCO DE SANTA COLOMA (939).

933 ROMESCO DE BOT

Vegeu ROMESCO DE PEIX (937).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 306
Vegeu índex de peixos pàg. 478

934 ROMESCO DE CASTANYOLA

Vegeu ROMESCO DE PEIX (937).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 307
Vegeu índex de peixos pàg. 478

935 ROMESCO DE CONGRE

Vegeu ROMESCO DE PEIX (937).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 308
Vegeu índex de peixos pàg. 478

936 ROMESCO DE NERO

Vegeu ROMESCO DE PEIX (937).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 309
Vegeu índex de peixos pàg. 478

937 ROMESCO DE PEIX

1 kg de peix de carn
ferma (rap, orada, nero, congre, etc.)
Aigua / Sal

Per fer el romesco:

5 pebrots de romesco
remullats
3 tomàquets escalivats
2 grans d'all escalivats
1 llesca de pa fregit
1 copa de vi ranci
Un grapadet
d'avellanes i ametlles
torrades
Oli

Elaboració

Piqueu tots els ingredients del romesco en el morter fins que quedi una pasta homogènia.

Deixateu-la amb aigua, poseu-la en una cassola i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi els talls de peix ja salats.

Variacions

> Es pot salar, enfarinar i fregir el peix abans d'afegir-lo a la cassola.

> Es pot fer primer un sofregit de ceba.

> Es pot fer amb tots els ingredients del romesco fregits.

> S'hi pot afegir un bitxo.

> En lloc de pebrot de romesco, s'hi pot posar nyora.

> Es pot substituir el pa per galeta.

> Es pot fer una reducció de vi blanc o de vi ranci, o afegir-hi un raig de conyac, de ratafia o de vermut.

> Es pot acompanyar de MONGETES BULLIDES (v. 702).

> Es pot fer amb brou de peix.

> Es pot fer amb barreja de diferents tipus de peix i marisc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 310

938 ROMESCO DE RAP

Vegeu ROMESCO DE PEIX (937).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 311

939 ROMESCO DE SANTA COLOMA

300 g de bacallà
esqueixat i dessalat
1 farcellet d'herbes
Aigua / Oli
Per fer la picada:
Un grapadet
d'ametlles i avellanes
2 carquinyolis
2 grans d'all
1 bitxo
Espècies

Elaboració

En una cassola amb oli, poseu el bacallà, el farcellet i la picada diluïda amb una mica d'aigua, a foc mitjà. Quan arrenqui el bull deixeu-ho coure uns 10 minuts a foc lent.

Altres noms

ROMESCO COLOMÍ

ROMESCO DE BACALLÀ

940 RONYONS DE CABRIT AMB VI RANCI

800 g de ronyons
de cabrit tallats
a rodanxes
4 grans d'all
1 got de vi ranci
Julivert / Oli / Sal

Elaboració

Salpebreu i salteu els ronyons fins que treguin el primer suc, i escorreu-los.

En una altra paella amb oli fregiu els alls trinxats.

Quan estiguin rossos afegiu-hi els ronyons enfarinats, remeneu-ho, empolseu-hi el julivert i saleu-ho.

Tireu-hi el vi ranci i deixeu que es redueixi a la meitat.

Variacions

> Es pot fer amb vi de Xerès en comptes de vi ranci.

> Es pot fer sense julivert.

941 RONYONS DE VEDELLA AMB ALL I JULIVERT

800 g de ronyons
de vedella tallats
a rodanxes
4 grans d'all
Julivert / Oli
Sal / Pebre

Elaboració

Salpebreu i salteu els ronyons fins que treguin el primer suc, i escorreu-los.

Salteu-los de nou amb oli, i afegiu-hi els alls i el julivert, tot trinxat.

Variacions

> Es poden posar els ronyons en remull amb aigua un parell d'hores abans de coure'ls perquè deixin anar la sang.

942 RONYONS DE VEDELLA AMB CEBA

Vegeu FETGE DE VEDELLA AMB CEBA (553).

943 ROSETES

2 ous
6 cullerades
soperes de farina

6 cullerades
soperes d'aigua
1 raig d'anís
Oli
Sucre

Elaboració

Bateu els ous amb l'aigua, la farina i un raig d'anís. Deixeu la massa en un plat.

Escalfeu el motllo de fer rosetes, ben calent.

Suqueu el motlle amb la massa, submergiu-lo en una paella amb oli calent i retireu el motlle. Gireu la roseta de seguida i retireu-la amb una espàtula. Necessita pocs segons per fer-se.

944 ROSQUILLES D'ANÍS

Vegeu CÓCS A LA CASSOLA (383).

945 ROSQUILLES DE GARCIA

Vegeu CÓCS A LA CASSOLA (383).

946 ROSSEJAT DE L'ESTANY

400 g d'arròs
1 kg de crancs
1 kg de sípia tallada
a tires / 2 cebes
trinxades / 1 pebrot
vermell tallat a tires
80 cl de BROU
DE PEIX (v. 216)
Oli / Sal
Per fer la picada:
2 grans d'all
Julivert

Elaboració

En una paella salteu els crancs a foc viu i retireu-los.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba i el pebrot. Afegiu-hi la sípia i deixeu-la coure fins que estigui tova.

Tireu-hi l'arròs i remeneu-ho durant un parell de minuts.

Mulleu-ho amb el brou de peix calent, afegiu-hi la picada i deixeu-ho bullir 18 minuts, fins que quedi un arròs sec.

Variacions

> En lloc de sípia es pot fer amb calamars o pop.

947 ROSSELLONES A LA PLANXA

2 kg de rossellones
Oli

Elaboració

Deixeu les rossellones amb aigua i sal una estona a fi que perdin la sorra.

Coeu les rossellones a la planxa molt calenta amb un raig d'oli, fins que s'obrin.

Variacions

> S'hi pot afegir una picada d'all i julivert.

948 ROSSELLONES AL VAPOR

Vegeu MUSCLOS AL VAPOR (710).

Elaboració

Es couen com els MUSCLOS AL VAPOR, però les rossellones primer s'han de deixar amb aigua i sal una estona, a fi que perdin la sorra.

949 ROSTES DE SANTA TERESA

Vegeu TORRADETES DE SANTA TERESA (1.070).

950 ROSTIT D'ÀNEC AMB PRUNES I PINYONS

1 ànec de 2 kg

2 pomes
1 branca de canyella
1 cabeça d'alls
1 copa de vi blanc
1 copa de brandi
Un grapat de prunes seques
Uns quants pinyons
Llorer / Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Rostiu l'ànec, salpebrat per dins i per fora, en una cassola amb l'oli, la canyella, el llorer i la cabeça d'alls; retireu l'excés de greix.

Tireu-hi el vi i el conyac i deixeu-los reduir.

Afegiu-hi les pomes tallades a quarts, doneu-hi unes voltes i deixeu-ho coure tapat fins que l'ànec estigui tou, tot afegint-hi una mica d'aigua si cal.

Quan faltin 10 minuts per acabar, poseu-hi els pinyons i les prunes.

Variacions

> També s'hi poden posar verdures.

> Es pot farcir l'animal amb botifarra i poma.

> S'hi pot afegir una pela seca o uns grills de taronja.

> Es pot fer amb panses i castanyes en comptes de prunes i pinyons (v. ÀNEC AMB PANSES I CASTANYES, 54).

Altres noms

ÀNEC ROSTIT AMB PRUNES I PINYONS

951 ROSTIT DE FESTA MAJOR

½ pollastre
½ conill
4 trossos de costella de porc
2 botifarres crues
2 tomàquets

2 cebes
1 cabeça d'alls
1 canó de canyella
1 copa de vi ranci
Llorer / Oli i/o llard
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Salpebreu les carns i poseu-les a daurar en una cassola amb oli i/o llard, el llorer i la canyella.

Afegiu-hi les cebes senceres, la cabeça d'alls i els tomàquets, i rossegeu-ho.

Tireu-hi el vi ranci, deixeu-lo reduir i continueu la cocció a foc suau fins que les carns estiguin toves, tot afegint-hi si cal aigua calenta de tant en tant.

A mig coure, afegiu-hi les botifarres.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> Es pot fer amb altres tipus de carn: ànec, xai, etc.

> Es pot substituir el vi ranci per aiguardent o brandi.

952 ROVELLONS A LA BRASA

1 kg de rovellons
Oli / Sal
All / Julivert

Elaboració

Trieu i netegeu els rovellons.

Saleu-los i poseu-los a la graella cap per amunt.

Al cap d'una estona, gireu-los i poseu-hi l'oli, l'all i el julivert trinxats.

Variacions

> Amb el mateix procediment es poden fer a la planxa (v. ROVELLONS A LA PLANXA, 953).

> Es poden fer al forn (v. ROVELLONS AL FORN, 954).

953 ROVELLONS A LA PLANXA

Vegeu ROVELLONS A LA BRASA (952).

954 ROVELLONS AL FORN

1 kg de rovellons
Oli / Sal
All / Julivert

Elaboració

Trieu i netegeu els rovellons.

Poseu-los cap per avall sobre la plata untada d'oli, poseu-hi oli, sal i l'all i el julivert trinxats per sobre; s'han de coure a foc viu i no gaire estona.

955 ROVELLONS EN VINAGRE

1 kg de rovellons
2 grans d'all
½ l de vi blanc
½ l de vinagre
1 fulla de llorer
1 culleradeta de pebre negre en gra
Sal / Aigua

Elaboració

Escaldeu els bolets, escorreu-los i deixeu-los refredar.

Poseu-los en un pot amb l'all, el llorer, el pebre i la sal, i cobriu-los amb el vi i el vinagre.

Variacions

> S'hi pot posar només vinagre.

956 RUSTIFACI

Vegeu ESCALIVADA (493).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 312

957 SALBITXADA

Vegeu SALSA DE ROMESCO (963).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 313

958 SALSA ALMADROC

Alls escalivats
Ou dur
Formatge sec ratllat
Oli

Elaboració

En un morter piqueu els alls pelats i el rovell d'ou dur.

A continuació afegiu-hi l'oli de gota en gota i aneu-ho remenant amb la mà de morter fins aconseguir una salsa espessa.

Per últim, poseu-hi el formatge ratllat i seguiu remenant.

Variacions

> Els alls poden ser crus.

959 SALSA ÀQUILI-MÒCULI

Vegeu CONILL A LA MÀCALA-MÒCOLI (406).

960 SALSA BALANDRA

3 llesques de pa fregit
1 copa de vinagre
Nou moscada
All / Pebre vermell
Ametlles / Oli
BROU DE PEIX (v. 216)

Elaboració

Piqueu en un morter les llesques de pa, la nou moscada, l'all, el pebre i les ametlles fins a fer una pasta molt fina.

Fregiu-la en una paella amb oli, afegiu-hi el vinagre, deixeu-lo evaporar i tireu-hi dos o tres cullerots de brou de peix. Deixeu-ho reduir fins que tingui consistència de salsa.

Es pot servir freda o calenta i es posa per sobre del peix.

961 SALSA BEIXAMEL

1 l de llet
50 g de mantega
50 g de farina
Sal / Pebre
Nou moscada

Elaboració

Foneu la mantega en una cassola fonda, barregeu-hi la farina i remeneu-ho fins que es cogui sense que agafi color.

Afegiu-hi la llet calenta i bateu la mescla amb un batedor de varetes fins que comenci a bullir. Afluixeu el foc al mínim i deixeu-ho coure lentament uns 15 minuts sense remenar.

Amaniu-ho amb sal, pebre i nou moscada.

La salsa ha de quedar lligada, però fluida.

Variacions

> S'hi pot afegir ceba picada i sofregir-la amb la mantega abans de coure la farina.

> També s'hi pot afegir una mica de tomàquet juntament amb la ceba.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 314

962 SALSA DE CALÇOTS

Vegeu SALSA DE ROMESCO (963).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 315

963 SALSA DE ROMESCO

6 tomàquets escalivats

2 pebrots del romesco escaldats
½ cabeça d'alls escalivats
½ culleradeta de pebre vermell dolç
15 g d'ametlles torrades
15 g d'avellanes torrades
Vinagre / Oli
Sal / Pebre

Elaboració

Feu una picada amb els tomàquets sense pell ni lavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles, les avellanes i el pebre vermell.

Incorporeu-hi l'oli a poc a poc i per últim la sal, el pebre i el vinagre.

Variacions

> Els alls i els tomàquets es poden fregir en comptes d'escalivar.

> En lloc de pebrot del romesco s'hi pot posar nyora.

> Es pot espessir la salsa amb pa sec fregit o amb molla de pa xopada amb vinagre.

> S'hi poden afegir galetes.

> S'hi pot afegir una punta d'all cru.

> S'hi pot afegir un bitxo.

> Es pot fer només amb ametlla o només amb avellana.

> S'hi pot afegir menta fresca.

> En lloc de morter es pot fer amb batedora.

> S'hi pot afegir farigola fresca.

> S'hi pot afegir un raig de vi negre.

Altres noms

SALBITXADA

SALSA DE CALÇOTS

SALSA VERMELLA

SALVITJADA

Producte

Tomàquet BENAC

Vegeu índex de productes n. 35

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 316

964 SALSA DE TOMÀQUET

1 kg de tomàquets
Oli / Sal

Elaboració

Peleu els tomàquets i traieu-ne les llavors.

En una cassola amb oli sofregiu els tomàquets trossejats i deixeu-los coure a foc lent fins que formin una salsa.

Saleu la salsa al final.

Variacions

> S'hi poden afegir uns grans d'all picats.

> S'hi pot afegir una mica de sucre si el tomàquet és massa àcid.

> S'hi pot posar pastanaga per rebaixar l'acidesa del tomàquet.

Producte

Tomàquet POMETA, POMAPLE o PALOSANTO

Vegeu índex de productes n. 35

965 SALSA PEBRADA

2 llesques de pa torrat
2 cullerades soperes de vinagre / 3 cullerades soperes de mel
½ l de BROU DE CARN (v. 214) o d'aigua
Pebre negre en gra
Sal

Elaboració

Piqueu bé en un morter els grans de pebre i el pa torrat.

Deixateu-ho amb el vinagre i el brou de carn o aigua.
Afegiu-hi la mel i la sal.
Aquesta salsa cal que sigui espessa.
Pot acompanyar carns de caça, vedella, porc i aus.

Variacions

> Es poden afegir ametlles al morter.

966 SALSA VERMELLA

Vegeu SALSA DE ROMESCO (963).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 317

967 SALSITXES AMB SAMFAINA

Vegeu LLOM AMB SAMFAINA (645).

968 SALTABARRANCS I PICAPORTES

Vegeu PEUS I TRIPA DE XAI (851).

969 SALTAMARGES

Vegeu PEUS I TRIPA DE XAI (851).

970 SALVITJADA

Vegeu SALSA DE ROMESCO (963).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 318

971 SAMFAINA

4 tomàquets
2 cebes
2 grans d’all
2 pebrots vermells

2 albergínies
Oli / Sal

Elaboració

Talleu les verdures a daus petits.

En una cassola amb oli sofregiu la ceba.

Després afegiu-hi l'all, els pebrots, els tomàquets i les albergínies, per aquest ordre, deixant un temps entre una verdura i l'altra per acabar-ho de coure tot junt.

Saleu-ho i deixeu-ho coure lentament i a foc suau fins que estigui ben confitat.

Variacions

> Es pot posar tota la verdura a la vegada.
> S'hi pot afegir pebrot verd, carbassó, etc.
> S'hi pot afegir all i julivert trinxats.
> S'hi poden afegir olives negres.
> Es pot fer sense all.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 319

972 SAMFAINA DE CENTELLES

Vegeu SANG I PERDIU DE XAI (975).

973 SANG DE XAI FREGIDA

Vegeu FREGINAT (575).

974 SANG I FETGE AMB CEBA

400 g de sang de porc
400 g de fetge de porc tallat a llesques
100 g de cansalada tallada a daus petits
6 cebes tallades a tires fines

4 tomàquets madurs
tallats molt fins
Oli / Sal / Pebre

Elaboració

Talleu la sang a daus, fregiu-la en una cassola amb oli i reserveu-la.

Enrossiu la cansalada en la mateixa cassola.

Afegiu-hi la ceba fins que agafi color.

Tireu-hi la sang i el tomàquet i deixeu-ho coure.

En una paella a part fregiu el fetge salpebrat i afegiu-lo a la sang, remeneu i poseu-ho al punt de sal i pebre.

Variacions

> S'hi pot afegir un ALLIOLI NEGAT (v. 22).

975 SANG I PERDIU DE XAI

200 g de sang de xai 3
cors de xai
2 freixures
o perdius de xai
4 tomàquets madurs
ratllats
1 ceba trinxada
1 cullerada de farina
Oli / Llard / Sal
Pebre / Aigua

Per fer la picada:
2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
torrades
Julivert

Elaboració

Renteu bé les perdius, talleu-les a trossos petits i fregiu-les amb oli fins que quedin rosses.

Talleu la sang a trossos grans i fregiu-la; reserveu-la.

Obriu els cors, netegeu-los i fregiu-los; reserveu-los.

En una cassola amb llard feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets ben concentrat.

Afegiu-hi la farina, deixeu-la coure un moment tot remenant-ho i salpebreu-ho.

Afegiu-hi la perdiu, els cors i dos cullerots d'aigua.

Deixeu-ho coure uns 30 minuts, tot remenant de tant en tant fins que la perdiu i el cor estiguin tous.

Uns 10 minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi la sang i la picada.

Variacions

> Es pot afegir un polsim de pebre vermell a la picada.

> S'hi poden posar les potes del xai.

Altres noms

CORADELLA DE XAI (MOLINS DE REI)

NINIUA

SAMFAINA DE CENTELLES

SANGANHETES

976 *SANGANHETES*

Vegeu SANG I PERDIU DE XAI (975).

977 SARDINES A LA BRASA

1 kg de sardines
Oli / Sal

Elaboració

Renteu i saleu les sardines i col·loqueu-les a la graella damunt d'una bona brasa.

Un cop cuites d'un costat, feu-les coure de l'altre.

En treure-les del foc, amaniu-les amb un raig d'oli.

Variacions

> S'hi pot posar una picada d'all i julivert per sobre quan es treuen del foc.
> També s'hi pot posar pebre.
> Es pot fer amb altres peixos en comptes de sardines: verat (VERAT A LA BRASA), truita de riu (TRUITA DE RIU A LA BRASA), molls (MOLLS A LA BRASA), etc.
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 320

978 SARDINES A LA LLAUNA

1 kg de sardines
6 tomàquets
2 cullerades soperes d'all i julivert trinxats
1 gra d'all trinxat
Pa ratllat / Farina
Sal / Oli

Elaboració

Feu un sofregit amb l'all i els tomàquets, i escampeu-lo en una llauna.

Fregiu volta i volta les sardines enfarinades, poseu-les sobre el sofregit, i escampeu-hi per sobre l'all restant i el julivert, el pa ratllat i un raig d'oli.

Poseu-ho al forn uns 4 o 5 minuts.

Variacions

> Es poden posar les sardines, ja rentades i salades, directament en una llauna untada d'oli, escampant-hi per sobre all i julivert i regant-ho amb un raig d'oli; deixeu-les coure uns 7-8 minuts al forn.
> Es pot fer amb verats (VERATS A LA LLAUNA).

979 SARDINES AMB PATATES I OUS ESCLAFATS

1 kg de sardines
4 ous
2 cebes trinxades
2 tomàquets trinxats

1 pebrot vermell trinxat
½ kg de patates
tallades a rodanxes
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Netegeu, renteu i saleu les sardines.

Fregiu-les enfarinades volta i volta i reserveu-les.

Feu un sofregit amb el pebrot vermell, la ceba i el tomàquet en una cassola amb oli.

Afegiu-hi les patates, remeneu-ho i cobriu-ho amb aigua.

Quan les patates estiguin cuites, poseu-ho al punt de sal i disposeu-hi les sardines per sobre i els ous esclafats, i deixeu-ho coure fins que els ous quallin.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 321

980 SARDINES EN ESCABETX

1 kg de sardines
5 grans d'all aixafats
2 cebes tallades
a la juliana
1 culleradeta de
pebre vermell dolç
1 culleradeta de
pebre vermell picant
Llorer / Orenga
Sal
½ dl d'oli
1 dl de vinagre

Elaboració

Netegeu les sardines de tripes i escates, renteu-les, escorreu-les i col·loqueu-les en una cassola de terrissa.

A sobre escampeu-hi els alls, la ceba, el llorer, l'orenga, el pebre i la sal.

Tot seguit cobriu-les amb l'oli i el vinagre. Deixeu-ho coure a poc a poc fins que les sardines estiguin cuites.

Variacions

> Es pot fer amb qualsevol peix.

> També es fa amb conill.

> Es pot fer deixant coure tots els ingredients menys el vinagre a foc suau uns 30 minuts; després s'hi afegeix el vinagre, es tiren per sobre les sardines i es posa la cassola al foc un moment més per acabar-les de coure.

981 SARDINES ESCABETXADES

1 kg de sardines netes
5 grans d'all
1 fulla de llorer
1 culleradeta de pebre vermell dolç
100 g de farina
½ l d'oli
Un raig de vinagre
Sal / Aigua

Elaboració

Saleu, enfarineu i fregiu les sardines, i reserveu-les en una cassola a part.

En el mateix oli, colat, fregiu-hi els alls fins que s'enrosseixin. Afegiu-hi el pebre vermell, el vinagre i el llorer, i deixeu reduir el vinagre.

Afegiu-hi una mica d'aigua i que bulli uns 4 minuts.

Tireu aquesta salsa per damunt de les sardines i deixeu-les amarar durant unes hores.

Variacions

> Es pot fer amb qualsevol peix, sobretot peix blau: verat (VERATS ESCABETXATS), seitó (SEITÓ ESCABETXAT), truita de riu (TRUITA DE RIU ESCABETXADA), castanyola (CASTANYOLA ESCABETXADA), etc.

> Juntament amb el llorer, s'hi pot afegir una branqueta de farigola i romaní.

> Es poden afegir verdures a l'escabetx, prèviament saltades en l'oli de fregir les sardines.

982 SARDINES SALADES

8 sardines salades
o de la costa
2 tomàquets d'amanir
Vinagre de vi
Per fer la picada:
4 grans d'all
Una mica de molla de pa
Tàperes
Julivert
Un trosset de bitxo
Oli

Elaboració

Remulleu les sardines en vinagre durant 2 hores, escorreu-les i eixugueu-les.

Feu una picada amb l'all, la molla de pa, les tàperes, el julivert i el bitxo, i deixateu-la amb força oli. Col·loqueu les sardines en una plata i pel damunt afegiu-hi la picada.

Serviu-les acompanyades d'unes rodanxes fines de tomàquet.

Variacions

> En lloc de sardines també es pot fer amb seitons (SEITONS SALATS).

> Es pot fer amb sardines filetejades, sense cap ni espina.

983 SARSUELA

12 musclos
12 cloïsses
4 rodanxes de rap
4 rodanxes d'orada
o congre
4 gambes
4 escamarlans

300 g de calamars
nets i tallats
a rodanxes
4 tomàquets trinxats
2 cebes trinxades
1 fulla de llorer
1 copa de vi blanc
½ l de BROU DE PEIX (v. 216)
Farina / Oli / Sal / Pebre
Per fer la picada:
2 grans d'all
Uns brins de safrà
Julivert

Elaboració

Fregiu successivament, només volta i volta, el rap, l'orada, els calamars, les gambes i els escamarlans, tot salat i enfarinat prèviament.

Aneu-ho posant en una cassola molt ampla, sense que les peces se superposin.

En el mateix oli dels peixos, feu un sofregit concentrat amb la ceba, el tomàquet i la fulla de llorer.

Tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir, mulleu-ho amb el brou de peix i deixeu-ho bullir.

Coleu aquesta salsa a la cassola on hi ha el peix, afegiu-hi també la picada i deixeu que cogui a foc suau uns quants minuts, tot sacsejant la cassola.

Afegiu-hi els musclos i les cloïsses i acabeu de coure-ho tot junt.

Variacions

> A la picada es poden afegir ametlles, avellanes i carquinyolis.

> Els musclos i les cloïsses es poden obrir prèviament i afegir a la cassola amb l'aigua de bullir-los.

> S'hi pot posar congre a rodanxes, i també sípia.

> S'hi pot afegir llagosta (v. ÒPERA, 732).

984 SEITÓ ESCABETXAT

Vegeu SARDINES ESCABETXADES (981).

985 SEITÓ FREGIT

Vegeu PEIX FREGIT (814).

986 SEITONS AMB CEBA

Vegeu CONGRE AMB CEBA (399).

Elaboració

Es fan com el CONGRE AMB CEBA, però als seitons els hem de treure el cap i els budells, i deixar-los sencers.

987 SEITONS SALATS

Vegeu SARDINES SALADES (982).

988 SENYORS I SENYORES

Vegeu CURRUTACOS (476).

989 SIMITOMBA

Vegeu CIM I TOMBA (347).

990 SÍPIA A LA BRUTA

1 kg de sípia
1 kg de patates esbocinades
3 grans d'all tallats a làmines
2 tomàquets madurs partits per la meitat
1 ceba tallada a la juliana
1 fulla de llorer

1 got de vi blanc
Julivert / Oli
Sal / Aigua

Elaboració

Netegeu la sípia i talleu-la a trossos.

Poseu tots els ingredients en cru, excepte les patates, en una cassola amb oli.

Saleu-ho i afegiu-hi una mica d'aigua, que no arribi a cobrir-ho. Deixeu-ho coure i, quan la sípia estigui tendra, afegiu-hi les patates; deixeu-ho al foc fins que les patates estiguin cuites.

Variacions

> Es poden substituir les patates per unes MONGETES BULLIDES (v. 702) o uns CIGRONS BULLITS (v. 345).

> S'hi pot afegir ALLIOLI NEGAT (v. 22) al final.

> S'hi pot afegir una presa i mitja de xocolata amb la resta d'ingredients.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 322

991 SÍPIA AMB CARXOFES

Vegeu SÍPIA AMB PÈSOLS (992).

Variacions

> Es poden substituir els pèsols o posar carxofes i pèsols al plat.

> Les carxofes s'hi poden afegir tallades a quarts crues o enfarinades i fregides.

Producte

Carxofa DEL PRAT

Vegeu índex de productes n. 12

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 323

992 SÍPIA AMB PÈSOLS

1,5 kg de sípia

4 tomàquets ratllats
2 cebes trinxades
2 grans d'all tallats
a làmines
½ kg de pèsols
desgranats
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
2 llesquetes
de pa fregit
Un grapadet d'ametlles

Elaboració

Netegeu i talleu la sípia, i rossegeu-la en una cassola amb una mica d'oli. Afegiu-hi la ceba, sofregiu-la, i a continuació poseu-hi els alls i els tomàquets.

Quan estigui tot sofregit, cobriu-ho amb aigua.

Abans d'acabar, afegiu-hi la picada deixatada amb suc de la cocció.

Variacions

> Es pot afegir una branca de canyella al sofregit.

> En lloc d'aigua, s'hi pot afegir BROU DE PEIX (v. 216).

> Es pot afegir una mica de la melsa desfeta de la sípia a la picada.

> Es pot afegir una mica de xocolata negra a la picada.

> Al final de la cocció, s'hi pot afegir ALLIOLI (v. 14).

> Es pot acompanyar aquest plat amb patates o una altra verdura, com per exemple les carxofes (v. SÍPIA AMB CARXOFES, 991).

> Aquest plat també es pot acompanyar amb OUS DURS (v. 745).

Producte

Pèsol FLORETA

Vegeu índex de productes n. 31

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 324

993 SÍPIA BULLIDA AMB MAIONESA

1 kg de sípia neta

1 kg de patates
Aigua / Sal
MAIONESA (v. 664)

Elaboració

En una cassola amb aigua calenta i sal poseu a bullir la sípia trossejada.

Al cap de 10 minuts, afegiu-hi les patates esbocinades a poc a poc perquè no deixi de bullir.

Mentrestant feu la maionesa.

Quan les patates estiguin cuites, escorreu la sípia i les patates i acompanyeu-les de la maionesa.

Variacions

> Es pot afegir un all a la maionesa.

> En lloc de maionesa, es pot acompanyar el plat d'ALLIOLI NEGAT (v. 22).

> Es pot deixatar la maionesa amb una mica del suc de la cocció de la sípia.

> Es pot posar la maionesa per sobre de la sípia i les patates.

> Es pot fer sense patates.

994 SÍPIA OFEGADA

2 sípies netes i tallades
3 grans d'all tallats
a làmines
2 cebes tallades
a la juliana
1 fulla de llorer
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba, els alls i la fulla de llorer en una cassola amb oli.

Afegiu-hi la sípia, remeneu-ho i deixeu-ho coure a foc lent amb la cassola tapada fins que la sípia estigui tova.

Sacsegeu la cassola de tant en tant, afegiu-hi aigua si cal i saleu-ho a l'últim moment.

Variacions

> S'hi pot tirar vi blanc i deixar-lo reduir.

> Es pot tapar la cassola amb un plat amb aigua.

995 SOFREGIT

2 grans d'all
2 cebes mitjanes
4 tomàquets madurs
Sal
1 tassa d'oli

Elaboració

Fregiu l'all trinxat amb l'oli fins que agafi color. Afegiu-hi la ceba trossejada, saleu-la, tapeu-la i deixeu-la a foc lent fins que sigui ben transparent. Destapeu la cassola i seguiu a foc viu fins que la ceba sigui rossa. Remeneu sovint perquè no s'enganxi.

Mentrestant peleu i traieu les llavors del tomàquet i trossegeu-lo.

Quan la ceba estigui feta afegiu-hi els tomàquets uns 15 minuts més.

Variacions

> S'hi pot afegir julivert.

> Es pot fer sense all.

> Es pot fer sense ceba.

> Es pot fer una reducció de vi ranci, conyac, vi, etc.

Producte

All BELLTALL

Vegeu índex de productes n. 2

Ceba DE FIGUERES

Vegeu índex de productes n. 13

Tomàquet POMA PLE

Vegeu índex de productes n. 35

Oli VERA

996 SONSO FREGIT

Vegeu PEIX FREGIT (814).
Vegeu índex de peixos pàg. 478

997 SOPA AMB CROSTA

400 g de carn
de porc picada
100 g de pernil
tallat a daus
150 g de formatge
ratllat
2 cebes trinxades
2 ous
2 llesques de pa sec
Pa ratllat
All / Sal / Julivert
BROU DE GALLINA (v. 215)

Elaboració

Feu unes mandonguilles amb la carn picada, l'all i el julivert trinxats, el pa ratllat i sal; reserveu-les.

Feu un sofregit amb les cebes, afegiu-hi el pernil i, quan estigui ros, afegiu-hi les mandonguilles enfarinades i el pa picat al morter.

Doneu-hi unes voltes i mulleu-ho amb el brou.

Deixeu-ho bullir fins que les mandonguilles estiguin cuites.

A part, munteu les clares d'ou a punt de neu, afegiu-hi els rovells i cobriu la cassola amb aquesta massa.

Poseu-hi formatge ratllat per sobre i gratineu-ho. **Variacions**
> Al sofregit es pot posar cansalada.

998 SOPA AMB FLAM

2 l de BROU DE CARN (v. 214)

4 ous / Sal

Elaboració

Barregeu els ous batuts amb ½ l de brou i sal, poseu-ho en uns motlles de flam i feu-ho coure al bany maria. Poseu a cada plat un flam i brou calent per sobre.

Variacions

> El flam es pot fer amb llet.

> Es pot afegir pa torrat triturat al brou.

999 SOPA BLANCA

Una orada de 700-800 g
200 g de molla de pa,
sense crosta
ALLIOLI (v. 14)
muntat amb rovell d'ou
Sal / Aigua

Elaboració

Netegeu l'orada i escateu-la.

Poseu-la a bullir amb 1,5 l d'aigua freda. Quan estigui cuita retireu-la, deixeu-la refredar, desespineu-la i recupereu tot el peix procurant que no hi quedin espines.

Torneu a posar les espines al brou i deixeu-ho bullir a foc viu 10 minuts.

Coleu el brou en una altra olla i reserveu-ne una part.

Poseu-hi el pa i deixeu-lo coure uns 15 minuts.

Afineu la sopa amb un batedor i retireu alguna molla gran que hi pugui quedar.

Apagueu el foc, afegiu-hi el peix i l'allioli i remeneu-ho amb el batedor.

Poseu-ho al punt de sal.

Ha de quedar una sopa cremosa.

1.000 SOPA D'ALL

5 grans d'all
1"½ l d'aigua
Llesques de pa sec
Oli
Sal

Elaboració

En una olla amb un raig d'oli fregiu els grans d'all i després el pa.

Afegiu-hi l'aigua i deixeu-ho bullir.

Afineu la sopa amb un batedor.

Poseu la sopa al punt de sal.

Variacions

> S'hi poden afegir uns ous batuts al final.

> Es poden bullir els alls (sense fregir-los) amb l'aigua i un raig d'oli. Tot seguit, cal afegir-hi el pa i batre-ho tot junt.

> Es poden posar la llesca de pa i l'ou al plat i escaldar-los amb l'aigua bullent amb els alls fregits.

> Es pot afegir cansalada fregida amb els alls.

> Es pot fer amb alls tallats a làmines.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 325

1.001 SOPA DE CALDO

BROU DE GALLINA (v. 215)
2 tomàquets trinxats
1 ceba trinxada
120 g de pasta de lletres
Sal

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet.

Afegiu-hi el brou i, quan bulli, tireu-hi la carn de gallina esmicolada i la pasta de lletres.

Deixeu-ho coure fins que la pasta estigui feta.

Variacions

> Es pot fer amb BROU DE VERDURES (v. 220).

> Es pot fer sense sofregit.

Altres noms SOPA DE LLETRES

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 326

1.002 SOPA DE CARBASSA

1 kg de carbassa
tallada
150 g d'arròs
2 cebes
1 fulla de llorer
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i la fulla de llorer en una olla amb oli.

Afegiu-hi la carbassa i deixeu-la ofegar amb l'olla tapada.

Afegiu-hi aigua i, quan la carbassa estigui a mig coure, afegiu-hi l'arròs.

Rectifiqueu-ho de sal i pebre.

Variacions

> S'hi poden afegir MONGETES BULLIDES (v. 702).

> S'hi poden afegir castanyes bullides.

> S'hi pot afegir llet.

> S'hi pot afegir botifarra negra.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 327

1.003 SOPA DE CEBA

1 kg de cebes tallades
a la juliana
4 llesques de pa sec

Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

En una cassola amb oli sofregiu la ceba fins que s'estovi.

Banyeu-la amb l'aigua i deixeu-la coure una mitja hora.

Poseu-ho al punt de sal i pebre, afegiu-hi les llesques de pa i deixeu que faci un bull.

Variacions

> Podeu posar el pa al plat i afegir-hi la sopa per sobre.
> Es pot fer amb brou en lloc d'aigua.
> S'hi poden afegir uns rovells d'ou batuts.
> Es pot gratinar amb formatge ratllat.
> Es pot fer amb llet en lloc de brou.
> Es pot aprofitar el suc de bullir les llegums

Producte

Ceba DE FIGUERES

Vegeu índex de productes n. 13

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 328

1.004 SOPA DE FONOLLS

1 col tallada a trossos
500 g de patates esbocinades
200 g de CIGRONS BULLITS (v. 345)
60 g de fideus
60 g d'arròs
Un grapat de fonolls frescos tallats petits
Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu la col i la patata amb aigua i sal.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi l'arròs, els fideus i els fonolls frescos.

A l'últim moment, afegiu-hi els cigrons i deixeu que faci un bull.

1.005 SOPA DE FREDOLICS, NEGRITUS, NEGRENTINS, BRUNETES, MORENETES

500 g de fredolics
1 ceba trinxada
1 all trinxat
Llesques de pa sec
1 manat d'herbes:
timó, sajolida, orenga
Oli / Sal
Pebre / Aigua
Per fer la picada:
1 gra d'all
Un grapadet d'ametlles torrades

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i l'all en una olla amb oli.

Afegiu-hi els bolets i deixeu que perdin l'aigua.

Mulleu-ho amb aigua, tireu-hi el manat d'herbes i deixeu-ho bullir uns vint minuts.

Quan faltin 10 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi el pa llescat i la picada.

Traieu el manat d'herbes i rectifiqueu-ho de sal i pebre.

Variacions

> Es pot afegir tomàquet al sofregit.

> S'hi poden afegir unes quantes avellanes.

> Es pot fer amb BROU DE VERDURES (v. 220) en comptes d'aigua.

1.006 SOPA DE LLAGOSTA

1 kg de llagosta
2 cebes
2 tomàquets
1 gra d'all

1 branca d'api
Julivert / Farigola
Llorer / Orenga
Pebre en gra
Sal / Oli / 1"½ l d'aigua
Per fer la picada:
4 llesques de pa torrat
Julivert
Uns brins de safrà torrat

Elaboració

Talleu les cues de la llagosta a rodanxes d'un parell de dits de gruix i obriu els caps pel mig.

Salteu els talls de llagosta per la part de la carn en una olla amb oli roent i al cap d'un moment tombeu-los per l'altre costat. Retireu-los i recupereu tota la carn i la melsa.

En el mateix oli feu el sofregit amb les cebes, l'all, l'api, el julivert i els tomàquets, tot trinxat.

Afegiu-hi l'aigua i, quan arrenqui el bull, poseu-hi el cap, les cloves de la cua i les herbes. Deixeu-ho bullir uns 15 minuts.

Coleu-ho, afegiu-hi la picada amb la melsa de la llagosta i la carn tallada a daus i deixeu-ho coure 5 minuts.

Variacions

> Al final es poden afegir unes gotes d'absenta a la cassola.

> Es pot servir amb crostonets de pa acabats de torrar i fregats amb all.

1.007 SOPA DE LLETRES

Vegeu SOPA DE CALDO (1.001).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 329

1.008 SOPA DE LLUÇ

1 lluç
200 g de fideus

Llorer / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu el lluç amb aigua, sal i una fulla de llorer.

Coleu el brou i trieu la carn del lluç.

Bulliu els fideus en el brou del lluç i, al final de la cocció, afegiu-hi la carn del peix.

Variacions

> Es pot servir amb un ALLIOLI NEGAT (v. 22) aromatitzat amb all i julivert picats.

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.009 SOPA DE MENTA

Uns brots de
menta fresca
1"¼ l d'aigua
Un raig d'oli
Unes llesques de pa
Sal

Elaboració

Feu bullir la menta amb aigua, oli i sal.

Traieu la menta i afegiu-hi les llesques de pa, afineu-ho amb un batedor i deixeu-ho coure una estona més.

Variacions

> S'hi poden incorporar ous batuts deixatats amb una mica de sopa.

1.010 SOPA DE MUSCLOS

40 musclos
3 tomàquets madurs
3 grans d'all
1 ceba
Llesques de pa torrat
Oli / Sal / Pebre / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all
¼ de copa
d'aiguardent
Julivert
Canyella

Elaboració

Poseu els musclos en una olla al foc amb una mica d'aigua perquè s'obrin.

Feu un sofregit amb la ceba, els alls i el tomàquet, i banyeu-lo amb l'aigua d'obrir els musclos i una mica més d'aigua, si cal.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi les llesques de pa, els musclos sense closca i la picada diluïda amb l'aiguardent.

Deixeu-ho bullir 10 minuts i poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> Es pot posar safrà a la picada.

> S'hi pot afegir una mica de formatge ratllat a l'últim moment.

1.011 SOPA DE NOUS

250 g de nous
sense closca
Aigua

Elaboració

Piqueu les nous ben fines al morter.

Repartiu-les en plats sopers i escaldeu-les amb aigua bullent.

Variacions

> S'hi poden posar crostons de pa.

> Si es menja per esmorzar o per postres, s'hi sol posar unes cullerades de sucre.

1.012 SOPA DE NÚVIA

½ pollastre
1 braó de be
1 os de porc

500 g de costella
de porc i de vedella
200 g de carn
de vedella picada
2 pastanagues
1 porro / 1 xirivia
1 nap / 1 brot d’api
1 ou / Pa ratllat
Pebre / Sal / Aigua

Elaboració

Feu un caldo amb el pollastre, el braó, la costella, l’os i les verdures, coleu-lo i trieu la carn del pollastre, del be i de la vedella.

Feu mandonguilles molt petites amb la carn picada, l’ou batut, el pa ratllat, sal i pebre.

Poseu el brou a bullir i afegiu-hi les mandonguilles i la carn que heu triat.

Rectifiqueu-ho de sal.

Altres noms

TORRIN DELS NÒVIS

1.013 SOPA DE PA

4 llesques de pa sec
1"½ l d’aigua
Oli / Sal

Elaboració

En una olla poseu a bullir l’aigua amb l’oli i la sal.

Quan arrenqui el bull, tireu-hi el pa.

Deixeu-ho bullir 10 minuts i lligueu-ho amb la batedora.

Variacions

> Es pot fer amb BROU DE GALLINA (v. 215) en lloc d’aigua.

> S’hi pot fer un sofregit de ceba i tomàquet amb una fulla de llorer.

> Es pot posar el pa al plat, untat amb all, i escaldar-lo amb aigua o brou bullent.

> S’hi pot fer una picada de safrà.
> Hi podeu afegir ous batuts.
> Es pot fer amb pa torrat.
> Es pot aprofitar l’aigua de bullir els llegums i les verdures.
> S’hi pot afegir una cullerada de llard i un polsim de canyella

1.014 SOPA DE PA TORRAT AMB MÚRGOLES

300 g de múrgoles
2 cebes / 2 ous
1 l de BROU
DE CARN (v. 214)
Unes llesques
de pa torrat
Oli / Sal

Elaboració

Sofregiu la ceba.

Afegiu-hi les múrgoles i sofregiu-ho tot junt.

Banyeu-ho amb el brou i deixeu-ho bullir fins que les múrgoles estiguin toves.

Afegiu-hi els ous batuts i el pa.

Remeneu-ho amb la batedora fins que quedi tot quallat.

1.015 SOPA DE PATATA RATLLADA

1 l de BROU DE
GALLINA (v. 215)
4 pedrers de pollastre
400 g de patata
ratllada
2 OUS DURS (v. 745)
2 grans d’all
Julivert

Elaboració

Poseu el caldo en una olla i, quan bulli, afegiu-hi la patata ratllada, els pedrers tallats petits, l’all i el julivert trinxats.

Deixeu-ho bullir tot junt i remeneu-ho de tant en tant.
A l'últim moment afegiu-hi els ous durs trinxats.

1.016 SOPA DE PEIX

1 kg de peix de
roca i de morralla
(escórpora, aranya, rata, serrans, cintes, cap de rap, etc.)
1"½ l d'aigua
2 tomàquets
1 cabeça d'alls
1 fulla de llorer
1 ceba
Molla de pa sec
Sal

Elaboració

Poseu l'aigua en una olla i feu bullir el peix (com més variat millor) juntament amb la cabeça d'alls i el llorer uns 30 minuts. Coleu el brou i reserveu-lo.

Feu un sofregit de ceba i tomàquet, afegiu-lo a l'olla amb el brou colat i feu que arrenqui el bull. Afegiu la molla de pa sec esmicolada al brou i bateu-la amb l'ajut d'unes varetes.

Rectifiqueu la sopa de sal i serviu-la ben calenta.

Variacions

> Podeu posar llesquetes de pa sec al fons del plat en comptes de batre'l.

> Podeu afegir-hi molles del peix que heu bullit.

> Podeu enriquir la sopa amb una picada (v. SOPA DE PESCADORS, 1.018).

Altres noms

OLLA DE PEIX

1.017 SOPA DE PERDIU

1 perdiu
1 os de pernil

4 tomàquets
1 ceba
100 g d'arròs
100 g de fideus
2 l d'aigua
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Oli / Sal

Elaboració

Feu bullir la perdiu amb l'os de pernil.

Coleu-ho, trieu la carn de la perdiu i reserveu-la.

En una paella feu un sofregit ben concentrat amb l'oli, la ceba i el tomàquet.

Afegiu el sofregit al caldo i, quan arrenqui el bull, tireu-hi l'arròs, els fideus i, a l'últim moment, la carn de la perdiu; rectifiqueu-ho de sal si cal.

Abans de servir-ho, afegiu-hi l'allioli negat.

1.018 SOPA DE PESCADORS

200 g d'escórpora
200 g de rap
200 g d'arròs
100 g de gambes
2 cebes
3 tomàquets madurs
2 grans d'all
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
1 gra d'all
Un grapadet
d'avellanes
Julivert

Elaboració

Feu un sofregit amb les cebes, els alls i els tomàquets en una olla amb oli.

Afegiu-hi l'escórpora, el rap i els caps de les gambes i aigua que cobreixi, i deixeu-ho bullir uns 20 minuts.

Coleu-ho i trieu la carn del peix; reserveu-la.

Poseu el caldo al foc i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi l'arròs.

A mitja cocció tireu-hi la carn del peix, les cues de les gambes i la picada.

Variacions

> Es pot recuperar la substància cremosa dels caps de les gambes i afegir-la a la picada.

> Es pot fer amb altres tipus de peix.

1.019 SOPA DE POBRE

Vegeu ESCUDELLA CATXARUDA (501).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 330

1.020 SOPA DE RAP

Un cap de rap sencer
5 tomàquets madurs trinxats / 3 grans d'all aixafats / 2 cebes trinxades / Llesques de pa torrat / Llorer
Farigola / Aigua

Per fer la picada:
20 g d'ametlles torrades / Uns brins de safrà / Sal / Pebre

Elaboració

Feu un brou amb l'espina, la pell i el cap del rap, el llorer i la farigola.

En una olla a part, preparеu un sofregit amb les cebes, els alls i els tomàquets.

Afegiu-hi el pa, el brou, i deixeu-ho coure.

A l'últim moment, afegiu-hi la picada i la carn recuperada del cap i deixeu-ho bullir 5 minuts.

Variacions

> S'hi poden afegir unes gotes d'anís o d'absenta.

1.021 SOPA DE VENTRE

100 g de cansalada
tallada a dauets
75 g de farina de blat
de moro / 75 g de farina
de blat / 25 g de llardons
½ l de brou de la
matança del porc (brou
de la caldera) / 1 l de
BROU DE VERDURES (v. 220) / Oli / Sal

Elaboració

En una olla fregiu la cansalada i afegiu-hi els llardons.

Banyeu-ho amb els dos brous i deixeu-ho bullir.

Afegiu-hi a poc a poc la farina en forma de pluja, sense deixar de remenar amb un batedor, per tal que no es facin grumolls.

Deixeu-ho coure lentament uns 20 minuts.

1.022 SOPA DE VI

Vegeu SOPA FOSCA (1.024).

1.023 SOPA DOLÇA DE MUNTANYA

Vegeu SOPES DE LLET (1.033).

1.024 SOPA FOSCA

1 kg de bròquil morat
1 kg de patates
Unes llesques de pa

Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu amb aigua i sal el bròquil i les patates.

Poseu les llesques de pa als plats i escaldeu-les amb el brou bullent. Serviu les verdures a part.

Altres noms

SOPA DE VI

Producte

Bròquil DE SANTA TERESA

Vegeu índex de productes n. 7

1.025 SOPA PAVESA

500 g de cebes
tallades a la juliana
8 llesques de pa torrat
4 ous
2 tomàquets trinxats
1,25 l de BROU
DE CARN (v. 214)
100 g de formatge
Oli / Sal

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet.

Afegiu-hi el brou de carn i, quan bulli, afegiu-hi els ous batuts i deixatats amb una mica de brou, i el pa torrat.

Deixeu-ho bullir uns 20 minuts i remeneu-ho sovint.

Al final de la cocció, poseu el formatge ratllat per sobre.

1.026 SOPA TORRADA AMB MANDONGUILLES

Vegeu SOPA TORRADA AMB PILOTILLES (1.027).

1.027 SOPA TORRADA AMB PILOTILLES

300 g de carn
de porc picada
3 tomàquets madurs
1 ceba / 1 ou / All
Julivert / Llesques
de pa torrat
Sal / Pebre
Tel de fetge
Farina / Oli
Pa torrat
1"¼ l de BROU
DE CARN (v. 214)
Per fer la picada:
3 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
torrades
Julivert

Elaboració

Barregeu la carn, l'all i el julivert trinxats, l'ou batut, el pa ratllat, sal i pebre, i feu unes pilotilles petites. Emboliqueu-les amb el tel de fetge, enfarineu-les i fregiu-les.

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una olla amb oli, afegiu-hi el brou i la picada.

Aneu afegint-hi a poc a poc el pa torrat trinxat o ratllat mentre remeneu fins que quedi una sopa ni gaire espessa ni gaire clara.

Afegiu-hi les pilotilles i deixeu-ho bullir 20 minuts.

Variacions

> Es poden posar arròs i pèsols al caldo, en lloc del pa torrat, i deixar-ho coure tot plegat uns 20 minuts.

> Es pot servir amb formatge ratllat per sobre.

Altres noms

SOPA TORRADA AMB MANDONGUILLES

1.028 SOPES D'AMETLLES

125 g d'ametlles crues

100 g de molla de pa sec
4 rovells d'ou
Canyella en pols
Sal
1 l d'aigua

Elaboració

Feu bullir les ametlles a l'aigua i tritureu-les fines.

Afegiu-hi el pa ratllat, un pessic de canyella i la sal, i remeneu-ho.

Fora del foc, afegiu-hi els rovells d'ou sense parar de remenar.

Variacions

> En lloc de pa es pot fer servir sèmola de blat.

> Es pot fer amb BROU DE VERDURES (v. 220) o BROU DE GALLINA (v. 215) en lloc d'aigua.

> Es poden fregir les ametlles i el pa sec, triturar-ho i coure-ho tot amb el líquid.

> En lloc d'ou cru, s'hi pot posar OU DUR (v. 745) ratllat per sobre del plat.

1.029 SOPES DE BROSSES

150 g de carn de pollastre
150 g de carn de vedella
150 g de xai
2 talls de cansalada viada / 2 ossos de vedella / Llesques fines de pa sec

Per fer les mandonguilles:

100 g de carn de vedella picada
100 g de carn de porc picada
25 g de pa ratllat
1 ou / Aigua

Elaboració

Feu un caldo amb la carn de vedella, els ossos, la cansalada, el xai i el pollastre. Coleu-lo, trieu la carn i reserveu-la.

Prepareu unes mandonguilles petites.

Desfeu amb una batedora el pa dins del caldo i afegiu-hi la carn desfeta i les mandonguilles.

Deixeu-ho bullir fins que les mandonguilles estiguin cuites.

Variacions

> Es poden posar verdures al caldo.

1.030 SOPES DE CALDO DE FESOLS

200 g de fesols (mongetes seques), remullats
200 g de cansalada viada tallada fina
1 os de pernil
4 llesques petites de pa sec
2 grans d'all tallats a làmines
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Feu bullir les mongetes amb aigua i l'os de pernil.

En una olla sofregiu la cansalada viada i els alls, afegiu-hi el brou de bullir les mongetes i el pa sec.

Feu-ho bullir i desfeu el pa amb una batedora.

Abans de servir-ho, afegiu-hi unes quantes mongetes i un raig d'oli d'oliva.

Variacions

> Es pot deixar el pa sense desfer.

1.031 SOPES DE CIRERES

300 g de cireres
negres / 150 g de pa
tallat a dauets
150 g de mantega
100 g de sucre
1 copa d'aiguardent
de cireres
Farina / Aigua

Elaboració

Poseu en una paella una part de la mantega, fregiu-hi els dauets de pa i reserveu-los.

Humitegeu les cireres amb aigua, enfarineu-les i fregiu-les amb la mantega restant.

Afegiu-hi el sucre i deixeu que s'enrosseixi.

Afegiu-hi un raig d'aigua i deixeu que vagi bullint fins que les cireres quedin cuites.

Tireu-hi la copa d'aiguardent i, a l'últim moment, els dauets de pa fregits.

Producte

Cirera BURLAT O D'EN ROCA

Vegeu índex de productes n. 6 (FRUITERS)

1.032 SOPES DE FARIGOLA

4 llesques de pa
Branquetes de farigola
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Feu bullir la farigola i un raig d'oli en una olla amb aigua uns 5 minuts.

Retireu la farigola.

Saleu-ho i afegiu-hi les llesques de pa.

Afineu la sopa amb un batedor.

Variacions

> Es poden escaldar les llesques de pa en el plat amb l'aigua de bullir la farigola.
> S'hi pot posar un ou per persona.
> S'hi pot afegir un sofregit de tomàquet i alls.

1.033 SOPES DE LLET

Llet de vaca
Sucre
Llesques de pa

Elaboració

Poseu a bullir la llet amb el sucre.

Quan arrenqui el bull, traieu-la del foc i afegiu-hi les llesques de pa fins que s'estovin.

Variacions

> Es pot afegir una branca de canyella a la llet.
> El pa es pot triturar amb un batedor.
> Es pot posar prèviament el pa al forn amb sucre i mel.
> Es pot afegir a la sopa un ou batut amb canyella.

Altres noms

SOPES DOLCES DELS PIRINEUS

SOPA DOLÇA DE MUNTANYA

1.034 SOPES DE PASTOR ESCALDADES

200 g de cansalada
viada
2 cebes mitjanes
1 gra d'all
Pa sec tallat
a llesques fines
Pebre vermell
Timó / Oli / Sal
1 l d'aigua

Elaboració

Feu bullir l'aigua amb el timó.

Sofregiu la ceba i la cansalada, i a l'últim moment afegiu-hi un pessic de pebre vermell.

Fregueu les llesques de pa amb l'all i repartiu-les pels plats, poseu-hi a sobre la ceba i la cansalada, i escaldeu-les amb l'aigua de timó bullent.

Variacions

> En comptes de timó, s'hi pot incorporar una altra herba aromàtica.

1.035 SOPES DOLCES DELS PIRINEUS

Vegeu SOPES DE LLET (1.033).

1.036 SOPES ESCALDADES

Aigua de bullir
verdures
Llesques de pa sec
Farigola / Sal / Oli

Elaboració

Poseu les llesques de pa al plat amb la farigola i escaldeu-les amb el caldo de bullir les verdures.

Afegiu-hi un raig d'oli i sal.

Variacions

> En comptes de farigola, es pot fer servir alguna altra herba aromàtica.

> Es pot fer amb caldo de coure mongetes i afegir-ne unes quantes a la sopa.

> Es poden posar uns grans d'all laminats sobre el pa.

> S'hi pot afegir ou batut i remenar-ho bé.

> Es pot posar una arengada pelada sobre la llesca de pa. **Altres noms**

SOPES MENESTRADES

1.037 SOPES MENESTRADES

Vegeu SOPES ESCALDADES (1.036).

1.038 SUCA-MULLA

Vegeu PA AMB VI I SUCRE (766).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 331

1.039 SUQUET DE BARCA

1 kg varietat
de peixos de roca
3 tomàquets
2 grans d'all sencers
1 kg de patates
esqueixades
300 g d'arròs
Oli / Aigua de mar

Elaboració

En una cassola amb oli, sofregiu els alls.

En el mateix oli sofregiu els peixos. Retireu-los.

Poseu-hi les patates i els tomàquets partits per la meitat i cobriu-ho d'aigua de mar. A mitja cocció afegiu-hi els peixos i deixeu-ho al foc fins que les patates siguin cuites.

Retireu el caldo sobrant i feu l'arròs a part (arròs a banda).

1.040 SUQUET CALERO

1 kg de peix blanc
(congre, rap, rafet, rèmol... a escollir)
5 grans d'all
1 tomàquet
1 branca de julivert
1 cullerada de
pebre vermell
Uns brins de safrà
Sal / Oli / Aigua

Elaboració

Piqueu en un morter els alls, el julivert, el tomàquet pelat, el pebre vermell, el safrà i la sal.

En una cassola poseu oli i, quan estigui calent, aboqueu-hi la picada i doneu-hi unes voltes. Tot seguit, afegiu-hi una mica d'aigua.

Poseu llavors el peix i acabeu d'abocar-hi aigua fins que ho cobreixi. Un cop arrenqui el bull, deixeu-ho coure uns 10 o 12 minuts (segons el peix).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.041 SUQUET D'ANXOVA

800 g d'anxoves
500 g de tomàquets
ratllats / 1 gra d'all
1 cullerada de farina
Julivert trinxat
Pebre / Oli
Sal / Aigua

Elaboració

Feu un sofregit amb els alls, el julivert i els tomàquets en una cassola amb oli.

Salpebreu-ho. Poseu-hi la farina, remeneu-ho i afegiu-hi una mica d'aigua.

Quan bulli, poseu-hi les anxoves netes. Deixeu-ho poca estona, fins que les anxoves estiguin cuites.

Variacions

> Es pot fer amb sardines i verats (SUQUET DE VERAT).

> El pebre es pot substituir per pebre vermell picant.

> Al final s'hi pot afegir una anxova confitada, picada i deixatada amb el suc de la cocció.

> S'hi pot tirar vi blanc i deixar-lo reduir abans de posar-hi les anxoves.

1.042 SUQUET D'ESCÓRPORA

Vegeu SUQUET DE LLUERNA (1.045).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.043 SUQUET D'OUS DE TENCA

Vegeu SUQUET DE TENCA (1.049).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.044 SUQUET DE CLAVELLADA

1 kg de clavellada
½ kg de patates esqueixades
3 tomàquets madurs i ratllats
1 cullerada de farina
Oli / Sal / Aigua
ALLIOLI NEGAT (v. 22)

Per fer la picada:

2 grans d'all
2 llesquetes de pa
Julivert

Elaboració

Fregiu els ingredients de la picada i a continuació piqueu-los al morter.

Feu un sofregit de tomàquet ben reduït en una cassola amb oli. Poseu-hi la farina, doneu-hi un parell de voltes i afegiu-hi la picada deixatada amb una mica d'aigua. Deixeu que arrenqui el bull, afegiu-hi les patates i mulleu-ho amb aigua suficient.

A mitja cocció de les patates, poseu-hi els trossos de clavellada prèviament pelats i salats. Per pelar la clavellada s'escalden els talls un moment i la pell surt fàcilment.

A l'últim moment, tireu-hi l'allioli negat.

Variacions

> Es poden afegir avellanes i safrà a la picada.
> Es pot fer amb BROU DE PEIX (v. 216) en lloc d'aigua.
> Es pot fer amb qualsevol peix.

Altres noms

SUQUET DE RAJADA

SUQUET D'ESCRITA

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.045 SUQUET DE LLUERNA

1 lluerna d'1,5 kg aprox.
2 tomàquets
4 grans d'all
1 kg de patates
Brou de peix de roca
o aigua
ALLIOLI NEGAT (v. 22)
Oli / Sal

Elaboració

Enrossiu els alls pelats en una cassola de fang o de ferro colat. Afegiu-hi el tomàquet ratllat i, quan el sofregit estigui sec i reduït, poseu-hi les patates i barregeu-les amb el sofregit.

Afegiu-hi el fumet i deixeu coure les patates.

Quan faltin 8 minuts perquè les patates estiguin cuites, disposeu-hi el peix tallat a rodanxes.

Un cop el peix estigui cuit, poseu-hi una bona quantitat d'allioli negat.

Deixeu-lo reposar uns quants minuts abans de servir-lo.

Variacions

> Es poden posar els alls i el tomàquet en fred.
> S'hi pot posar un pebrot verd tallat a trossets.
> Podeu servir l'allioli a part.
> Es pot fer amb escórpora (SUQUET D'ESCÓRPORA).

1.046 SUQUET DE MOIXINA AMB ROSSELLONES

1 kg de moixina
pelada i trossejada
1 kg de rossellones
2 tomàquets madurs
2 grans d'all
1 pebrot vermell
1 got de vi blanc
Julivert / Farina
Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
1 tros de pa fregit
Julivert

Elaboració

Deixeu les rossellones en aigua i sal un parell d'hores perquè perdin la sorra.

Saleu, enfarineu i fregiu lleugerament el peix en oli calent, i reserveu-lo.

Feu un sofregit amb els alls, el julivert, el pebrot i els tomàquets en una cassola amb una mica de l'oli de fregir el peix. Tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir i mulleu-ho amb l'aigua justa.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi el peix, i a l'últim moment, la picada i les rossellones. Deixeu-ho coure fins que s'obrin.

Variacions

> En lloc de rossellones, es pot fer amb cloïsses o musclos.

1.047 SUQUET DE PEIX

1 kg de peix tallat
a trossos
3 tomàquets trinxats
1 gra d'all picat
1 kg de patates
esqueixades

Oli / Sal / Aigua
Per fer la picada:
1 gra d'all
Un grapadet d'ametlles torrades
Julivert
Sal / Pebre

Elaboració

En una cassola amb oli feu un sofregit amb els tomàquets i l'all. Quan el tomàquet estigui ben reduït, afegiu-hi les patates, remeneu-ho tot junt i banyeu-ho amb aigua calenta. Coeu-ho una estona fins que les patates estiguin mig fetes. Afegiu-hi el peix tallat a rodanxes i la picada i deixeu que s'acabi de coure.

Variacions

> Es pot fer amb BROU DE PEIX (v. 216) en lloc d'aigua.

> Si voleu fer el suquet sense patates, podeu espessir la salsa amb una mica de farina.

> Podeu afegir pebrot vermell o verd al sofregit.

> Es pot acabar el plat amb un ALLIOLI NEGAT (v. 22) en lloc de la picada.

> Es pot afegir safrà a la picada.

> Es pot fer amb rap, llagosta, escórpora, lluerna, etc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 332

1.048 SUQUET DE RAFETS AMB ALL CREMAT

1,2 kg de rafets (lluernes)
4 grans d'all
Julivert / Farina
Oli / Sal

Elaboració

Netegeu bé els rafets sense treure'ls la tripa i saleu-los.

Fregiu els alls sencers amb la pell en una cassola amb oli fins que estiguin rossos i afegiu-hi unes fulles de julivert i una culleradeta de

farina.

Poseu els rafets a la cassola, cobriu-los d'aigua i deixeu-ho coure fins que el peix estigui cuit i el suc s'hagi reduït.

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.049 SUQUET DE TENCA

1 tenca d'1,5 kg trossejada
4 alls tendres tallats a làmines / 3 cebes tendres tallades a la juliana / 2 tomàquets madurs ratllats
2 pestetes (bitxo)
1 got de vi blanc
1 fulla de llorer
½ culleradeta de pebre en gra
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Feu un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet en una cassola amb oli.

Tireu-hi el vi blanc, deixeu-lo reduir i afegiu-hi el pebre negre, el llorer i la pesteta.

Banyeu-ho amb aigua, deixeu-ho bullir i poseu-hi la tenca prèviament salada, amb el cap i tot.

Variacions

> Aquest suquet es pot fer també amb ous de tenca salats, empebrats i enfarinats prèviament (SUQUET D'OUS DE TENCA).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.050 SUQUET DE VERAT

Vegeu SUQUET D'ANXOVA (1.041).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.051 TACONS

Vegeu PEUS I TRIPA DE XAI (851).

1.052 TALL RODÓ AMB ROVELLONS

Per a 6 persones:
1 tall rodó de vedella
500 g de rovellons
3 cebes partides
3 tomàquets
tallats a quarts
2 pastanagues tallades
a rodanxes
1 cabeça d'alls
1 branca d'api
1 copa de vi blanc
1 cullerada de farina
1 branca de canyella
Llorer / Farigola
Sal / Pebre / Oli
Llard / Aigua
Per fer la picada:
2 grans d'all
Un grapadet d'ametlles
torrades

Elaboració

Lligueu el tall rodó amb un fil per donar-li forma.

Salpebreu-lo i rostiu-lo en una cassola amb oli i llard.

Afegiu-hi els alls, les cebes, les pastanagues, l'api, el llorer, la canyella i la farigola.

Deixeu-ho coure 5 minuts i afegiu-hi els tomàquets; deixeu-ho al foc uns 15 minuts més, tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir.

Empolseu-hi la farina i remeneu-ho.

Banyeu-ho amb aigua i deixeu-ho coure fins que el tall rodó estigui tou.

Retireu la carn del foc i coleu la salsa. Afegiu-hi la picada i els bolets. Deixeu-ho coure 5 minuts.

Talleu la carn a rodanxes, poseu-les en una cassola, cobriu-les amb la salsa i els bolets, i feu arrencar el bull.

Variacions

> La vedella es pot acompanyar amb altres tipus de bolets, verdures bullides o fregides, o pèsols escaldats, que cal incorporar juntament amb la picada.

> Es pot menjar fred, com un entremès, acompanyat d'unes llesques de pa torrat.

> També es pot fer amb altres peces de vedella: llata, peixet, tall rodó de l'espatlla, filet de pobre, etc.

Altres noms

VEDELLA AMB BOLETS

1.053 TAPS DE CADAQUÉS

250 g de sucre
250 g de farina
4 ous / Aigua
Per fer l'almívar:
100 g de sucre
10 cl d'aigua

Elaboració

Munteu les clares a punt de neu amb 100 g de sucre.

Barregeu els rovells amb els 150 g de sucre restants; mentre ho aneu muntant, afegiu-hi una mica d'aigua.

Afegiu-hi la farina i, finalment, les clares muntades, amb molta cura.

Ompliu motlles de forma cilíndrica tot deixant una mica per arribar a dalt, i poseu-los a coure al forn a uns 180º.

Mentrestant, feu l'almívar.

Deixeu refredar els taps i banyeu-los amb l'almívar.

Quan l'almívar estigui fred, empolseu-hi sucre.

Variacions

> Es pot afegir un polsim de canyella a la massa.
> També s’hi pot afegir una mica d’anís.
> S’hi pot afegir mantega.

Producte

Farina FLUIXA

1.054 TARONJA AMB MOSCATELL

4 taronges
4 cullerades de sucre
1 got de moscatell

Elaboració

Peleu les taronges i talleu-les a rodanxes.
Poseu-les en una plata plana i tireu-hi per sobre el moscatell i el sucre.

Variacions

> Es pot fer amb qualsevol altre vi dolç.
> S’hi poden afegir nous.
> En lloc de sucre, s’hi pot posar mel.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 333

1.055 TELLERINES AL VAPOR

Vegeu MUSCLOS AL VAPOR (710).

Elaboració

Es couen com els MUSCLOS AL VAPOR, però les tellerines s’han de deixar amb aigua i sal una estona abans.

1.056 TELLERINES AMB ALL I JULIVERT

600 g de tellerines
2 grans d’all
Julivert / Oli

Elaboració

Deixeu les tellerines una estona amb aigua i sal perquè treguin la sorra, i esbandiu-les.

En una paella amb oli calent fregiu-hi l'all i el julivert trinxats.

De seguida poseu-hi les tellerines i deixeu-les just fins que s'obrin.

Variacions

> S'hi pot posar farina juntament amb l'all i el julivert; deixeu-la coure un moment i, a continuació, tireu-hi vi blanc i deixeu-lo reduir.

1.057 TENCA XAPADA

Vegeu ANGUILA XAPADA (65).

Altres noms

XAPADILLO DE TENCA

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.058 TENCA XAPADA A LA BRASA

Vegeu ANGUILA XAPADA A LA BRASA (66).

Altres noms

XAPADILLO DE TENCA A LA BRASA

XAPADILLO DE TENCA ROSTIDA

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.059 TERNASCO

Vegeu ESPATLLA DE CORDER (512).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 334

1.060 TERREGADA

400 g de sang
de vedella

400 g de cor de vedella
4 tomàquets
1 ceba / Oli / Sal
ALLIOLI (v. 14)
Per fer la picada:
20 g d'ametlles torrades

Elaboració

Fregiu la sang i el cor en una cassola amb oli, i reserveu-ho.

Feu un sofregit en el mateix oli amb la ceba i els tomàquets a foc suau, fins que estigui ben concentrat.

Afegiu-hi la picada, la sang i el cor, i deixeu-ho coure 10 minuts més tot junt, tot afegint-hi aigua, si cal.

Retireu-ho del foc i aboqueu-hi l'allioli.

1.061 TIRÓ AMB NAPS

Vegeu ÀNEC AMB NAPS NEGRES (52).

1.062 TOMÀQUETS DE MONTSERRAT AMB ANXOVES

Elaboració

Partiu els tomàquets per la meitat i poseu a sobre de cada tros 2 filets d'anxova i amaniu-ho amb oli i sal.

Variacions

> S'hi poden posar unes olives.

> S'hi pot afegir ceba.

Producte

Tomàquet MONTSERRAT

Vegeu índex de productes n. 35

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 335

8 tomàquets
16 filets d'anxoves
Oli / Sal

1.063 TOMÀQUETS FARCITS

Vegeu PEBROTS FARCITS (810).

Elaboració

Es fan com els PEBROTS FARCITS, però els tomàquets han de ser molt madurs i se'ls ha de tallar una rodanxa a la part superior per buidar-los amb l'ajut d'una cullera.

Producte

Tomàquet MONTSERRAT

Tomàquet PARE BENET

Vegeu índex de productes n. 35

1.064 TONYINA A LA BRASA

4 rodanxes de tonyina
de 200 g cadascuna
Sal / Pebre

Elaboració

Salpebreu les rodanxes de tonyina i col·loqueu-les sobre la graella forta de temperatura, mirant que es rosteixin d'un costat i de l'altre, però que la tonyina quedi un punt crua de dins.

Variacions

> Es pot marinar la tonyina abans de la cocció amb oli i suc de llimona; durant la cocció podeu anar pintant la tonyina amb un pinzell amb el líquid de la maceració.

> Es pot fer amb altres peixos: verat, salmó, etc.

> Es pot acompanyar d'una salsa freda.

1.065 TONYINA AMB CEBA

Elaboració

4 rodanxes de tonyina
de 200 g cadascuna

½ kg de ceba tallada
a la juliana
Oli / Sal / Pebre

Ofegueu la ceba en una cassola amb oli.

A part, fregiu els trossos de tonyina volta i volta i afegiu-los a la ceba cuita.

Salpebreu-ho i deixeu-ho coure un moment al foc.

1.066 TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET

4 rodanxes de tonyina
de 200 g cadascuna
1 kg de tomàquets
madurs ratllats
3 grans d'all trinxats
1 cullerada de farina
Sal / Pebre
Farina / Oli / Aigua

Elaboració

Feu un sofregit amb els alls i els tomàquets.

Salpebreu-lo, afegiu-hi una mica d'aigua i deixeu-ho coure lentament.

Fregiu una mica les rodanxes de tonyina prèviament salpebrades i enfarinades.

Afegiu-les a la salsa de tomàquet i deixeu-ho coure uns instants tot junt.

Variacions

> Es pot fer amb SAMFAINA (v. 971) —TONYINA AMB SAMFAINA— en comptes de la salsa de tomàquet.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 337

1.067 TONYINA AMB SAMFAINA

Vegeu TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET (1.066).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 338

1.068 TONYINA ESTOFADA

1,2 kg de tonyina
fresca en un tall
3 tomàquets madurs
1 ceba mitjana
¼ l de vi blanc
Llorer / Farigola
Romaní / Julivert
Sal / Pebre / Oli

Elaboració

Deixeu la tonyina 1 hora en remull amb aigua freda perquè perdi tota la sang.

Piqueu la ceba i sofregiu-la en una cassola fonda amb oli fins que sigui transparent, salpebreu-la i afegiu-hi la tonyina. Enrossiu la tonyina pels dos costats i tot seguit afegiu-hi el tomàquet tallat, el vi blanc i les herbes.

Tapeu la cassola i deixeu que faci xup-xup durant mitja hora. Si durant la cocció veieu que no hi ha prou líquid, afegiu-hi una mica d'aigua.

Un cop la tonyina estigui cuita, disposeu-la en una safata i aboqueu-hi la salsa, que ha de quedar espessa, per damunt. Podeu acompanyar el plat amb arròs blanc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 339

1.069 TORDS AMB OLIVES

8 tords
100 g d'olives verdes
3 cebes trinxades
1 cabeça d'alls
1 cullerada de farina
1 fulla de llorer
1 pell de llimona
1 got de vi negre

Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Salpebreu els tords, sofregiu-los lleugerament en una cassola amb oli i reserveu-los.

En la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba, els alls i el llorer.

Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Afegiu-hi la farina i deixeu-la coure un parell de minuts tot remenant-ho.

Poseu-hi els tords i aigua fins que els cobreixi i deixeu-los coure a foc suau.

Quan estiguin mig cuits, poseu-hi les olives verdes i la pell de llimona.

Remeneu-ho i deixeu-ho coure lentament fins que els tords estiguin tous.

Poseu-ho al punt de sal.

Variacions

> En comptes de tords es pot fer amb guatlles, o bé amb perdius partides per la meitat (v. PERDIUS AMB OLIVES, 817).

> Es poden acompanyar de castanyes, mongetes o patates.

> La farina es pot posar torrada i aleshores no cal coure-la.

1.070 TORRADETES DE SANTA TERESA

1 barra de pa sec
1 l de llet
3 ous
Oli / Sucre
Canyella en pols

Elaboració

Talleu el pa a llesques fines, poseu-les a remullar amb la llet i passeu-les per ou batut.

Fregiu-les en una paella amb oli abundant.

Escorreu-les bé i passeu-les per un bol amb sucre i canyella.

Variacions

> Es pot bullir la llet amb una branca de canyella i una pell de llimona o de taronja, i deixar-la refredar abans de posar-hi el pa.

> En comptes de llet els frares Carmelites posaven les llesques de pa sec sucades de vi de Malvasia.

Altres noms

COQUETES DE SANTA TERESA

CROQUETES DE SANTA TERESA

GRESOLETES DOLCES

ROSTES DE SANTA TERESA

1.071 *TORRIN DELS NÒVIS*

Vegeu SOPA DE NÚVIA (1.012).

1.072 TORRÓ D'AGRAMUNT

400 g d'avellanes torrades
400 g de mel
1 clara d'ou
Pa d'àngel
Farina

Elaboració

Destrieu i peleu les avellanes torrades.

En un cassó poseu a coure la mel a foc suau i aneu-la remenant amb una cullera de fusta fins que agafi el punt de bola fluixa. Munteu la clara d'ou a punt de neu i afegiu-la a la mel cuita sense parar de remenar. Quan la barreja sigui homogènia, aparteu-la del foc.

Afegiu a poc a poc les avellanes a la mel blanquejada i barregeu-les bé.

Quan la pasta sigui homogènia, poseu-la damunt d'una taula enfarinada i feu-ne porcions petites que col·locareu entre dos fulls de pa d'àngel.

Variacions

> Es pot afegir sucre al moment de coure la mel.
> Es pot fer amb ametlles en comptes d'avellanes.

1.073 TORRONADA DE FAVES O CIGRONS

200 g de faves seques
200 g de cigrons secs
200 g de cansalada
tallada a tires
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Poseu en remull les faves o els cigrons 12 hores.

Bulliu les faves o els cigrons fins que estiguin tous, escorreu-los i tritureu-los.

En una paella amb oli fregiu la cansalada.

Barregeu els llegums, la cansalada i el suc de fregir la cansalada i poseu-ho una estona al forn perquè quedi una mica pres i torrat..

1.074 TORTELL DE CABELL D'ÀNGEL

Pasta fullada
CABELL D'ÀNGEL (v. 249)
1 ou
Sucre de llustre

Elaboració

Feu un rectangle de pasta fullada d'uns 15 cm per 40 cm i un gruix d'1 cm.

Esteneu al mig del rectangle una tira de cabell d'àngel que no arribi ben bé a les vores.

Doblegueu-ho ajuntant les dues vores més llargues.

Enganxeu-les amb ou batut de manera que formeu un tortell.

Feu-lo coure al forn a 180° fins que estigui daurat.

Empolseu-hi sucre de llustre.

Variacions

> En comptes de cabell d'àngel es pot farcir de crema, nata, massapà, etc.

1.075 TRINXAT DE CARN D'OLLA

Sobrants de la carn d'olla (v. ESCUDELLA I CARN D'OLLA, 506):

1 tall de cansalada
1 botifarra negra
1 botifarra blanca
1 tros de pollastre amb els seus menuts
1 tros de pit o de coll de xai / SALSA DE TOMÀQUET (v. 964)

Elaboració

Desosseu i esfilagarseu la carn d'olla, barregeu-la amb la salsa de tomàquet i remeneu-ho tot junt a la paella.

Variacions

> S'hi poden posar altres trossos de carn d'olla sobrants.

> Es pot fer amb un sofregit de ceba i tomàquet en comptes de la salsa de tomàquet (v. MENJAR DE TRAGINERS, 685).

1.076 TRINXAT DE CARN D'OLLA DE SANT ESTEVE

Sobrants de la carn d'olla (v. ESCUDELLA I CARN D'OLLA, 506):

1 tall de cansalada
1 botifarra negra
1 botifarra blanca
1 tros de pollastre
Menuts del pollastre
1 tros de pit o de coll de xai / Patates palla

Per fer la salsa d'olives:

100 g d'olives / 1 OU DUR (v. 745) / ½ copa d'oli

Elaboració

Traieu els pinyols de les olives i trinxeu-les; barregeu-les amb l'ou dur i l'oli.

Escalfeu la carn d'olla esfilagarsada amb una mica de caldo i serviu-la amb patates palla i la salsa d'olives.

1.077 TRINXAT DE LA CERDANYA

Vegeu COL I PATATA AMB CANSALADA (388).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 340

1.078 TRINXAT DE PATATA I COL

Vegeu COL I PATATA AMB CANSALADA (388).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 341

1.079 TRIPA A LA CATALANA

600 g de tripa de vedella
3 tomàquets ratllats
2 grans d'all
1 kg de patates tallades a daus
1 ceba trinxada
1 copa de vi blanc
Julivert / Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Talleu la tripa a tires, renteu-la i bulliu-la.

Sofregiu la ceba i els alls trinxats en una cassola amb oli i, quan estiguin enrossits, afegiu-hi la tripa escorreguda; deixeu-ho coure a foc suau.

Afegiu-hi els tomàquets, deixeu-ho coure tot junt, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.

Mentrestant fregiu les patates amb oli, escorreu-les i afegiu-les a la cassola de la tripa.

Poseu-ho al punt de sal i pebre.

A l’últim moment tireu-hi per sobre el julivert picat.

Variacions

> Es pot acabar el plat al forn.

> Es poden tallar les patates a rodanxes i, un cop fregides, posar-les al fons de la cassola amb la tripa cuita per sobre i acabar-ho al forn.

> Es pot fer amb ventre de porc o tripa de xai.

1.080 TRIPA DE BACALLÀ A LA CATALANA

600 g de tripes
de bacallà
remullades i netes
2 cebes tallades
a la juliana
2 tomàquets
madurs trinxats
2 grans d’all
Julivert / Llorer
Un polsim de canyella
½ got de vi ranci
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Bulliu les tripes uns quants minuts, deixeu-les refredar i talleu-les a tires.

Sofregiu la ceba en una cassola i, quan es comenci a enrossir, afegiu-hi la tripa, el llorer, la canyella, el tomàquet i els alls i el julivert trinxats.

Tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir i continueu la cocció a foc lent una mitja hora.

Variacions

> Es pot afegir una mica d’aiguardent amb el vi.

> S’hi pot afegir una picada.

> Es pot acompanyar amb patates, pèsols, MONGETES BULLIDES (v. 702) o CIGRONS BULLITS (v. 345).

1.081 TRIPA DE VEDELLA AMB SAMFAINA

600 g de tripa
de vedella cuita
SAMFAINA (v. 971)
Sal / Aigua

Elaboració

Poseu la tripa i la samfaina en una cassola amb un raig d'aigua i sal. Deixeu que cogui una estona tot junt.

Variacions

> En comptes de la samfaina es pot fer un sofregit de ceba i tomàquet, i tirar-hi vi blanc i deixar-lo reduir.

> A la samfaina es pot afegir un os o trossets de pernil.

> S'hi pot afegir pebre vermell picant o bitxo.

> Es pot acompanyar de CIGRONS BULLITS (v. 345).

1.082 TRUITA A LA FRANCESA

Per a 1 persona:
2 ous / Oli / Sal

Elaboració

Bateu els ous i saleu-los.

En una paella amb una mica d'oli ben calent, aboqueu-hi els ous batuts i aneu embolicant la truita tot donant-li forma allargada amb els extrems acabats en punta.

Ha de quedar cuita per fora i crua per dintre.

Variacions

> S'hi pot afegir julivert picat.

> A més de julivert, s'hi poden afegir cerfull i porradell trinxats.

1.083 TRUITA AMB CEBA

8 ous
6 cebes tallades
a tires fines
Oli / Sal

Elaboració

Ofegueu lentament la ceba amb oli fins que quedi transparent i escorreu-la bé.

Bateu els ous amb una mica de sal i barregeu-los amb la ceba que hem cuit.

En una paella amb una mica d'oli calent feu la truita, com si fos una TRUITA A LA FRANCESA (v. 1.082).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 342

1.084 TRUITA AMB MEL

Per a 1 persona:
2 ous
2 cullerades de mel
1 cullerada de farina
1 got de llet / Sal / Oli

Elaboració

Bateu els ous amb la sal, la farina i la llet.

En una paella amb oli, feu una truita rodona.

Un cop feta, poseu-hi la mel per sobre.

1.085 TRUITA AMB SUC

1 TRUITA DE PATATES (v. 1.107)
2 grans d'all trinxats
2 tomàquets ratllats
1 pebrot vermell trinxat
1 ceba trinxada
1 cullerada de farina

Julivert / Oli / Sal
2 gots d'aigua

Elaboració

Feu un sofregit amb les verdures i afegiu-hi la farina en una paella fonda.

Deixeu-ho coure 5 minuts més i afegiu-hi l'aigua.

Deixeu que s'espesseixi la salsa i afegiu-hi la truita reposada tallada en porcions.

Deixeu-ho coure a foc baix una estona més.

Variacions

> En comptes de patates, la truita pot ser d'espinacs, fesols, bròquil, mongetes, etc.

> Es pot fer una reducció de vi ranci en el sofregit.

> Es pot afegir una picada d'avellanes i ametlles al sofregit.

> S'hi pot posar bacallà esqueixat i OU DUR (v. 745).

1.086 TRUITA AMB TRAMPA

4 ous
3 cullerades de farina
3 grans d'all trinxats
Un raig de llet
Julivert / Oli / Sal

Elaboració

Desfeu la farina amb la llet sense que quedin grumolls.

Bateu els ous, barregeu-los amb la llet i la farina, i afegiu-hi els alls i el julivert trinxats.

En una paella amb oli ben calent, tireu la barreja i aneu remenant fins que la mescla estigui ben quallada.

Per últim, quan estigui cuita per sota, gireu-la perquè es cogui l'altra banda.

Variacions

> Es pot fer amb farina de blat de moro.

> Se li pot donar forma de TRUITA A LA FRANCESA (v. 1.082).

1.087 TRUITA BORDA

Vegeu TRUITA DE FARINA (1.102).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 343

1.088 TRUITA D'ALBERGÍNIA

8 ous
800 g d'albergínia
Oli / Sal

Elaboració

Talleu l'albergínia a rodanxes o a daus i fregiu-la.

Saleu-la, escorreu-la i barregeu-la amb els ous ben batuts.

Feu la truita en una paella amb oli calent.

1.089 TRUITA D'ALL I JULIVERT

Vegeu TRUITA D'ALLS TENDRES (1.090).

1.090 TRUITA D'ALLS TENDRES

Per a 1 persona:
2 ous
Alls tendres
Julivert / Oli / Sal

Elaboració

Peleu i talleu els alls tendres a trossos no gaire grans.

Sofregiu lleugerament els alls i, quan agafin color, afegiu-hi el julivert trinxat.

Barregeu-ho amb els ous batuts i una mica de sal, i feu la truita en una paella.

Variacions

> Es pot fer sense fregir els alls tendres.

> Es pot fer amb alls secs, que no cal fregir (TRUITA D'ALL I JULIVERT).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 344

1.091 TRUITA D'ESPÀRRECS DE MARGE

Vegeu TRUITA DE CARXOFA (1.098).

1.092 TRUITA D'ESPINACS

8 ous
1 kg d'espinacs
Oli / Sal / Aigua

Elaboració

Fregiu amb poc oli els espinacs trossejats.
Barregeu-los amb els ous batuts i salats. Feu la truita.

Variacions

> Els espinacs es poden bullir en lloc de fregir-los; en aquest cas, s'han d'escórrer molt bé.
> Es poden fregir els espinacs amb all abans de barrejar-los amb l'ou.
> S'hi poden afegir panses i pinyons.
> S'hi poden afegir MONGETES BULLIDES (v. 702).
Vegeu índex anàlisi nutricional n. 345

1.093 TRUITA DE BACALLÀ, ALLS I JULIVERT

Per a 1 persona:
2 ous
75 g de bacallà esqueixat remullat
1 gra d'all
Julivert / Oli / Sal

Elaboració

Fregiu una mica l'all trinxat, afegiu-hi el bacallà ben escorregut i, seguidament, el julivert trinxat.

Deixeu que se sofregeixi tot junt, barregeu-ho amb els ous batuts i feu la truita.

Variacions

> S'hi poden afegir unes MONGETES BULLIDES (v. 702).

> Es pot escaldar el bacallà abans de posar-lo a la paella.

1.094 TRUITA DE BOLETS

Per a 1 persona:

100 g de bolets
Julivert
2 ous
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu els bolets amb el julivert trinxat; saleu-ho.

Tireu-hi els ous batuts i feu una truita.

Variacions

> S'hi poden afegir trossets de pernil o de cansalada, o també alls trinxats.

> Es pot preparar també amb bolets secs, remullats prèviament.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 346

1.095 TRUITA DE BOTIFARRA D'OU

8 ous
4 botifarres d'ou
Oli / Sal

Elaboració

Talleu la botifarra a rodanxes.

Bateu els ous amb sal i afegiu-hi la botifarra.

Feu una truita rodona en una paella amb oli.

Variacions

> Es pot saltar la botifarra abans de fer la truita.

> Es poden fer truites individuals.

1.096 TRUITA DE CARAMEL

Vegeu TRUITA DE XANGUET (1.124).

1.097 TRUITA DE CARBASSÓ

8 ous
800 g de carbassó
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu el carbassó tallat a rodanxes primes.

Escorreu-lo i barregeu-lo amb els ous batuts i una mica de sal.

En una paella amb oli calent feu una truita rodona, o 4 truites individuals cargolades.

Variacions

> S'hi pot afegir ceba.

1.098 TRUITA DE CARXOFA

8 ous
8 carxofes
Oli / Sal

Elaboració

Saleu i fregiu les carxofes tallades fins que estiguin rosses.

Escorreu l'oli i barregeu la carxofa amb els ous batuts amb sal.

Feu la truita rodona, primer a foc lent per un costat, tot procurant que la mescla es qualli, i després gireu-la per coure l'altre costat.

Variacions

> En comptes de carxofa es pot fer amb espàrrecs de marge (TRUITA D'ESPÀRRECS DE MARGE), amb tavelles de faves (v. TRUITA DE FAVES AMB TAVELLA TENDRA, 1.103), amb tirabecs (v. TRUITA DE TIRABECS, 1.122).

> Si en lloc de fregir les verdures les deixeu estofar amb oli i una mica d'aigua, seran més tendres.

1.099 TRUITA DE CROSTILLONS

8 ous
8 talls de cansalada
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu els talls de cansalada tallats a daus petits, fins que quedin secs. Aparteu el greix sobrant.

Bateu els ous amb sal, afegiu-los a la paella i feu la truita.

Altres noms

TRUITA DE ROSTILLONS

1.100 TRUITA DE DIJOUS GRAS

Vegeu TRUITA DE DIJOUS LLARDER (1.101).

1.101 TRUITA DE DIJOUS LLARDER

8 ous
250 g de cansalada viada
250 g de botifarra blanca
250 g de botifarra negra
8 alls tendres tallats a rodanxes
Julivert / Oli / Sal

Elaboració

Fregiu la cansalada a poc a poc, afegiu-hi les botifarres tallades a rodanxes, els alls tendres i el julivert trinxat.

Doneu-hi unes quantes voltes. Afegiu-hi els ous batuts amb una mica de sal i feu la truita rodona.

Variacions

> També es fa amb botifarra d'ou.

> La TRUITA DE PASQUA (v. 1.106) és la mateixa, però feta amb 12 ous.

Altres noms

TRUITA DE DIJOUS GRAS

1.102 TRUITA DE FARINA

Per a 1 persona:
4 cullerades de farina
Aigua
Oli / Sal

Elaboració

Feu una pasta fluida amb la farina, sal i aigua.

Poseu-la en una paella amb oli, remeneu-ho fins que qualli i feu la truita.

Variacions

> S'hi poden afegir all i julivert picats.

Altres noms

TRUITA BORDA

TRUITA DE POBRE

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 347

1.103 TRUITA DE FAVES AMB TAVELLA TENDRA

Vegeu TRUITA DE CARXOFA (1.098).

Elaboració

Es fa com la TRUITA DE CARXOFA, però substituint les carxofes per ½ kg de faves amb tavella tendra.

1.104 TRUITA DE FORMATGE FOS

Vegeu TRUITA DE TONYINA (1.123).

1.105 TRUITA DE MONGETES I BOTIFARRA

8 ous
300 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
4 botifarres blanques
Oli
All / Julivert

Elaboració

Salteu les mongetes amb oli i all i julivert trinxats. Afegiu-hi la botifarra tallada a rodanxes i els ous batuts, i feu la truita tot remenant fins que es qualli la primera capa.

Gireu-la per fer-la per l'altre cantó.

Variacions

> Les botifarres poden ser negres o d'ou.

> També es pot fer amb tastet, que s'ha de fregir abans.

> S'hi poden afegir llardons.

1.106 TRUITA DE PASQUA

Vegeu TRUITA DE DIJOUS LLARDER (1.101).

Elaboració

Es fa com la TRUITA DE DIJOUS LLARDER, però amb més ous.

1.107 TRUITA DE PATATES

1 kg de patates tallades a rodanxes petites
6 ous
Oli / Sal

Elaboració

Fregiu les patates amb oli calent, però no gaire, fins que estiguin toves, i escorreu l'oli.

Bateu els ous amb una mica de sal i afegiu-los a les patates.

Feu la truita rodona, primer a foc lent per un costat, tot procurant que la mescla es qualli, i després gireu-la per coure l'altre costat.

Variacions

> S'hi pot afegir ceba.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 348

1.108 TRUITA DE PATOIA

Vegeu TRUITA DE XANGUET (1.124).

Comentaris

La patoia és la forma juvenil de la sardina. Actualment la pesca de patoia està prohibida.

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.109 TRUITA DE PEIX SENSE SANG

Vegeu TRUITA DE XANGUET (1.124).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.110 TRUITA DE PERNIL

Vegeu TRUITA DE TONYINA (1.123).

1.111 TRUITA DE POBRE

Vegeu TRUITA DE FARINA (1.102).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 349

1.112 TRUITA DE RIU A L'AGREDOLÇ

4 truites de riu
1 tasseta de mel
20 cl de vinagre

Farina / Oli
Sal / Aigua

Elaboració

Saleu, enfarineu i fregiu les truites.

Retireu una mica d'oli de la paella, mulleu la truita amb el vinagre i deixeu-lo reduir fins a la meitat.

Tot seguit afegiu-hi la mel i una mica d'aigua, i deixeu-ho coure 1 minut més.

1.113 TRUITA DE RIU A LA BRASA

Vegeu SARDINES A LA BRASA (977).

1.114 TRUITA DE RIU A LA LLOSA

Per a 1 persona:
1 truita de riu
2 talls de cansalada

Elaboració

Escalfeu dues lloses de pedra.

Fora del foc, poseu a sobre d'una llosa, per aquest ordre, un tall de cansalada, la truita i l'altre tall de cansalada, i tapeu-ho amb l'altra llosa.

Quan la pedra estigui freda, la truita estarà cuita.

Variacions

> Es pot substituir la cansalada per llard o oli, però llavors cal salar la truita.

> Es pot fer servir senzillament la llosa com una planxa i coure-hi la truita a sobre, pels dos costats, amb llard o oli.

1.115 TRUITA DE RIU AL FORN

4 truites de riu
4 talls de pernil

2 cebes tallades
a la juliana
½ kg de patates
tallades a rodanxes
fines
1 copa de vi blanc
Llorer / Romaní
Suc de llimona
Oli / Sal

Elaboració

Netegeu i saleu les truites. Farciu-les amb una llenca de pernil i tanqueu-les amb un escuradents.

Poseu a coure al forn les cebes i les patates salades en una llauna untada d'oli, fins que estiguin gairebé cuites.

A sobre poseu-hi les truites amb la fulla de llorer, el romaní, el suc de llimona i el vi blanc. Acabeu de coureho al forn.

Variacions

> Es pot treure l'espina de la truita.

> Es pot afegir una picada d'ametlles per sobre de les truites.

> Es poden gratinar les truites amb SALSA BEIXAMEL (v. 961); la beixamel es pot fer amb farina d'ametlles.

1.116 TRUITA DE RIU AMB PANSES I PINYONS

4 truites de riu
3 grans d'all trinxats
3 tomàquets ratllats
50 g de panses
50 g de pinyons
Farina / Timó (farigola)
Oli / Sal
Pebre / Aigua

Elaboració

Netegeu, saleu i poseu una branca de timó dins la panxa de les truites.

Enfarineu-les i fregiu-les amb oli ben calent, i reserveu-les.

Feu un sofregit amb els alls i els tomàquets en una cassola amb una mica d'oli i afegiu-hi els fruits secs.

Poseu les truites a la cassola amb una miqueta d'aigua i deixeu que cogui a foc lent uns quants minuts tot junt.

1.117 TRUITA DE RIU AMB SALSA D'AMETLLES

4 truites de riu
100 g d'ametlles cruesz
filetejades
50 g de mantega
1 got de llet
Farina
Oli / Sal

Elaboració

Netegeu les truites i saleu-les.

Passeu-les per llet i farina, fregiu-les amb oli tot procurant que es coguin per dins i que quedin rosses per fora, escorreu-les i disposeu-les en una plata calenta.

Poseu una mica de l'oli colat i la mantega en una paella i, quan estigui desfeta, fregiu-hi les ametlles.

Un cop les ametlles estiguin rosses, escampeu-les sobre les truites.

Variacions

> L'oli es pot aromatitzar amb llorer i alls, i tirar-lo per sobre de les truites fregides.

> Es poden farcir les truites amb cansalada abans de fregir-les.

> Es poden deixar les truites una estona amb aigua molt salada o amb sal perquè absorbeixin millor la salsa.

1.118 TRUITA DE RIU ESCABETXADA

Vegeu SARDINES ESCABETXADES (981).

1.119 TRUITA DE RIU FREGIDA

Vegeu PEIX FREGIT (814).

1.120 TRUITA DE ROSTILLONS

Vegeu TRUITA DE CROSTILLONS (1.099).

1.121 TRUITA DE SAMFAINA

8 ous
SAMFAINA (v. 945)
Oli / Sal

Elaboració

Barregeu la samfaina amb els ous batuts i amb un polsim de sal.
Poseu-ho en una paella i remeneu fins que quedi quallat.
Gireu la truita perquè es cogui de l'altre cantó.

Variacions

> S'hi poden barrejar MONGETES BULLIDES (v. 702).

> Amb el mateix procediment podeu fer altres truites: d'ESCALIVADA (v. 493), d'escorregut de la carn de l'ESCUDELLA I CARN D'OLLA (v. 506), etc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 350

1.122 TRUITA DE TIRABECS

Vegeu TRUITA DE CARXOFA (1.098).

Elaboració

Es fa com la TRUITA DE CARXOFA, però substituint les carxofes per ½ kg de tirabecs.

1.123 TRUITA DE TONYINA

Per a 1 persona:
2 ous
100 g de tonyina en oli
Oli / Sal

Elaboració

En una paella amb oli calent, tireu-hi els ous batuts amb sal.

A mig quallar els ous, afegiu-hi la tonyina escorreguda i esmicolada.

Emboliqueu-la com una TRUITA A LA FRANCESA (v. 1.082).

Variacions

> Amb el mateix procediment es fa la truita de formatge (TRUITA DE FORMATGE FOS), de pernil (TRUITA DE PERNIL), etc.

1.124 TRUITA DE XANGUET

8 ous
400 g de xanguet
Oli / Sal

Elaboració

Salteu el xanguet en una paella amb oli.

Saleu-lo i afegiu-hi els ous batuts.

Barregeu-ho tot i feu la truita.

Variacions

> Es pot afegir el xanguet cru als ous.

> També es pot fer amb patoia en comptes de xanguet (v. TRUITA DE PATOIA, 1.108).

Altres noms

TRUITA DE CARAMEL

TRUITA DE PEIX SENSE SANG

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.125 TRUITA DE XICOIES

Per a 1 persona:
2 ous
Un grapat de xicoies tendres
Oli / Sal

Elaboració

Netegeu i renteu bé les xicoies, escorreu-les i poseu-les en una paella calenta amb oli i afegiu-hi ràpidament els ous batuts amb la sal.

Feu la truita.

1.126 TRUITADA DE CARRERETES

Per a 1 persona:
100 g de carreretes
2 ous
½ gra d'all trinxat
Un tall de cansalada
tallada a daus petits
Oli / Julivert / Sal

Elaboració

En una paella sofregiu l'all amb la cansalada.

Netegeu les carreretes i afegiu-les al sofregit sense deixar que es facin gaire.

Retireu l'excés d'oli de la paella, afegiu-hi l'ou batut i el julivert trinxat.

Feu la truita.

1.127 TRUITES AL FORN

4 ous / 1 kg de patates
tallades a daus petits
200 g de formatge ratllat
Oli / Sal
SALSA DE TOMÀQUET (v. 964)
SALSA BEIXAMEL (v. 961)

Elaboració

Amb els ous batuts, l'oli i una mica de sal feu 4 truites rodones i petites.

Fregiu les patates.

En una safata, poseu una capa de patates fregides; a sobre, una mica de salsa de tomàquet; a sobre, la truita que ho tapi tot bé; ho cobriu amb la salsa beixamel i formatge ratllat, i ho poseu a gratinar.

1.128 TRUMFADA

Vegeu PURÉ DE PATATA (917).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 351

1.129 TUPINA

Vegeu CONFITAT (396).

1.130 TUPINA AMB SAMFAINA

Carn de la tupina:
costella de porc,
botifarres, llonganisses,
llom de porc
i botifarra negra
SAMFAINA (v. 971)

Elaboració

Fregiu la carn de la tupina amb el seu propi greix i retireu-ne si n'hi ha massa.

Afegiu-hi la samfaina.

Deixeu-ho coure una estona molt a poc a poc tot remenant-ho de tant en tant perquè no s'enganxi.

Variacions

> S'hi poden afegir OLIVES MORTES EN CONSERVA (v. 722).

> La carn de la tupina es pot acompanyar amb SALSA DE TOMÀQUET (v. 964) en comptes de samfaina.

1.131 TURMES I LLETONS AMB ALL I JULIVERT

300 g de turmes

200 g de lletons
5 grans d’all
Julivert / Oli
Sal / Pebre

Elaboració

Un cop nets de greix i nervis, renteu i talleu els lletons i les turmes a rodanxes no gaire grosses. Saleu-los, empebreu-los i salteu-los en una paella amb oli calent.

Quan comencin a enrossir-se, afegiu-hi els alls i després el julivert, tot trinxat.

1.132 VEDELLA AMANIDA AMB ESCAROLA

400 g de carn
de vedella
2 escaroles
2 tomàquets verds
VINAGRETA (v. 1.152)
Aigua

Elaboració

Feu bullir la carn fins que estigui tendra.

Escorreu-la i poseu-la a macerar amb la vinagreta un parell d'hores.

Poseu en una safata l'escarola, el tomàquet i la carn de vedella, tot tallat, i regueu-ho tot amb la vinagreta de macerar la carn.

Variacions

> Es pot afegir all i julivert a la vinagreta.

> Es pot fer amb restes fredes de vedella o xai rostides.

1.133 VEDELLA AMB BOLETS

Vegeu TALL RODÓ AMB ROVELLONS (1.052).

1.134 VEDELLA AMB PERES

1 tall rodó de vedella
500 g de cebes
tallades a la juliana
500 g de peres
1 got de vi blanc
Canyella
Oli
Sal / Pebre / Aigua

Elaboració

Salpebreu i rostiu el tall rodó en una cassola amb oli.

Afegiu-hi la ceba tallada i la meitat de les peres, partides i sense pelar.

Bulliu la resta de les peres amb el vi, la branca de canyella i aigua.

Afegiu el brou de bullir les peres a la vedella.

Talleu la carn i serviu-la amb les peres bullides al voltant i la salsa colada per sobre.

Producte

Pera CAMPMANYA

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

1.135 VEDELLA AMB SALSAFINS

1 kg de tall rodó de vedella
1 kg de salsafins
2 o 3 tomàquets madurs
2 pastanagues
1 ceba grossa
1 cabeça d'alls
1 fulla de llorer
1 got de vi blanc
Oli / Sal / Pebre

Per fer la picada:

1 llesca de pa fregit
Un grapat d'ametlles
Safrà

Elaboració

Netegeu i peleu els salsafins. Feu-los bullir en una olla amb aigua i sal uns quants minuts i deixeu-los refredar.

Enfarineu-los i fregiu-los en una paella amb oli d'oliva i reserveu-los.

Lligueu el tall rodó; salpebreu-lo i enrossiu-lo en una cassola.

Afegiu-hi la cabeça d'alls, una fulla de llorer, la ceba, la pastanaga i els tomàquets tallats en bresa. Quan la carn estigui ben rostida, retireu-la del foc i deixeu-la refredar.

Tritureu el suc amb les verdures i poseu-lo un altre cop a la cassola. Afegiu-hi la vedella tallada a rodanxes, els salsafins i el gotet de vi blanc i deixeu-ho coure tot junt.

Rectifiqueu-ho de sal i uns quants minuts abans d'acabar el plat afegiu-hi la picada d'ametlles, pa i safrà.

1.136 VENTRE D'OSSOS AMB PRUNES

1 kg de ventre d'ossos
400 g de prunes seques
3 tomàquets
2 cebes
1 cullerada de farina
Oli / Sal
Pebre / Aigua
Per fer la picada:
2 carquinyolis
1 gra d'all / Julivert

Elaboració

Feu un sofregit amb l'oli, la ceba i el tomàquet.

Afegiuhi la farina, el ventre tallat a trossos i les prunes remullades. Cobriu-ho amb aigua calenta i deixeu-ho coure una mitja hora més.

Afegiu-hi la picada quan faltin 10 minuts per finalitzar la cocció.

Altres noms

VENTRE DELS OSSETS AMB PRUNES

SAC D'OSSOS AMB PRUNES

1.137 VENTRE DE PORC AMB CIGRONS

Vegeu VENTRE DE PORC AMB MONGETES (1.138).

1.138 VENTRE DE PORC AMB MONGETES

600 g de ventre de
porc cuit i trossejat
400 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
3 tomàquets trinxats
1 tall de cansalada
a trossets
1 tros de pernil a daus

1 ceba trinxada
1 manat d'herbes:
farigola, llorer, canyella
Sal / Oli / Aigua

Per fer la picada:

2 grans d'all / Uns brins
de safrà / Un grapadet
d'ametlles torrades

Elaboració

Sofregiu la cansalada i el pernil en una cassola amb oli.

Afegiu-hi la ceba, els tomàquets i el manat d'herbes.

Quan el sofregit estigui concentrat, afegiu-hi el ventre i aigua, i deixeu-ho coure lentament amb la cassola tapada.

A l'últim moment poseu-hi les mongetes i la picada.

Variacions

> Es pot servir amb ALLIOLI (v. 14).

> Es pot fer amb cigrons (VENTRE DE PORC AMB CIGRONS) o amb pèsols, en comptes de mongetes.

Producte

Mongeta GANXET

Vegeu índex de productes n. 26

1.139 VENTRE DE PORC AMB PÈSOLS

Vegeu VENTRE DE PORC AMB MONGETES (1.138).

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 352

1.140 VENTRE DE PORC FREGIT

600 g de ventre de porc
3 grans d'all
Julivert / Sal
Pebre / Oli / Aigua

Elaboració

Netegeu bé el ventre de porc, talleu-lo a tires, feu-li arrencar el bull i escorreu-lo.

Fregiu-lo amb oli en una paella fins que s'enrosseixi una mica.

Afegiu-hi l'all i el julivert trinxats, i doneu-hi un parell de voltes perquè també es fregeixin.

Variacions

> El ventre de porc es pot comprar ja bullit.

> Es pot servir fred i amanit amb oli, vinagre i julivert.

> A aquesta amanida s'hi poden afegir una mica de mostassa i MONGETES BULLIDES (v. 702).

1.141 VERAT A LA BRASA

Vegeu SARDINES A LA BRASA (977).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.142 VERAT XAPAT

Vegeu ANGUILA XAPADA (65).

Altres noms

XAPADILLO DE VERAT

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.143 VERATS A LA LLAUNA

Vegeu SARDINES A LA LLAUNA (978).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.144 VERATS ESCABETXATS

Vegeu SARDINES ESCABETXADES (981).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

1.145 VERDURA AIXAFADA

Vegeu COL I PATATA AMB CANSALADA (388).

1.146 VERDURA AMB ARENGADA

4 arengades
500 g de patates
1 kg de mongeta tendra
Aigua / Oli / Sal

Elaboració

Bulliu les patates i les mongetes tendres amb aigua i poca sal.

Escorreu-les i amaniu-les amb oli.

Feu l'arengada a la brasa, fregida o a la planxa, i poseu-la amb la verdura.

Variacions

> La verdura pot ser col, coliflor, bròquil, tirabecs, etc., és a dir, verdura de temporada.

> En lloc d'arengada, s'hi pot posar un tall de rosta o cansalada (VERDURA AMB ROSTA).

> Es pot posar l'arengada crua, a filets i sense pell ni espina.

> Si feu l'arengada fregida, reserveu-ne l'oli per amanir després la verdura.

> Es pot fer amb sardina de la costa.

Altres noms

VIANDA AMB ARENGADA

1.147 VERDURA AMB ROSTA

Vegeu VERDURA AMB ARENGADA (1.146).

1.148 VIANDA

Vegeu ESCUDELLA BARREJADA (500).

1.149 VIANDA AMB ARENGADA

Vegeu VERDURA AMB ARENGADA (1.146).

1.150 VIANDA DE CARBASSA

500 g de carbassa
500 g de patates
200 g de MONGETES BULLIDES (v. 702)
200 g d'ARRÒS BULLIT (v. 106)
1 ceba / 1 fulla de llorer
Oli / Sal

Elaboració

Peleu les patates i la carbassa, talleu-les a daus i poseu-les a bullir en una olla amb aigua i sal, just que les cobrei xi. Feu un sofregit amb l'oli, la ceba i la fulla de llorer, i afegiu-lo a l'olla.

Quan falti una mica per acabar la cocció, afegiu-hi les mongetes i l'arròs.

Altres noms

ESCUDELLA DE CARBASSA

1.151 VIANDA DEL PALLARS

3/4 de gallina
200 g de cansalada
150 g de botifarra traïdora
150 g de botifarra negra
200 g de peres
100 g de mongetes seques cuites

100 g de fideus gruixuts
2 ossos de porc
1 braó de porc
½ col
¼ kg de patates
Sal / Aigua

Elaboració

En una olla amb aigua poseu-hi la gallina, el braó de porc, la cansalada i els ossos. Deixeu-ho bullir tot junt 1 hora i mitja aproximadament.

Quan vegeu que la carn s'estova, afegiu-hi la col tallada a trossos, les peres pelades i tallades a trossos grans, les botifarres, les patates esbocinades i la sal.

Quan estigui tot cuit, coleu el caldo, afegiu-hi els fideus i les mongetes cuites i deixeu-ho coure fins que els fideus estiguin cuits.

Es pot servir la sopa i a part les carns, les verdures i les peres, o tot barrejat i la carn esmicolada.

Variacions

> S'hi poden afegir cigrons.
> La sopa es pot fer amb fideus i arròs.
> S'hi pot posar botifarra d'ou.

Producte

Pera FLOR D'HIVERN

Vegeu índex de productes n. 2 (FRUITERS)

1.152 VINAGRETA

Oli / Vinagre
Sal / Pebre

Elaboració

Barregeu de 4 a 5 parts d'oli per 1 de vinagre fins a aconseguir una emulsió.

Salpebreu-ho.

Variacions

> S'hi pot afegir tomàquet trinxat.
> S'hi poden afegir herbes aromàtiques.
> S'hi pot posar mostassa groga.

1.153 VINAGRETA DE TOMÀQUET

3 parts d'oli
1 part de vinagre
Oli / Pebre
Tomàquets pelats
i sense llavors

Elaboració

Emulsioneu l'oli amb el vinagre.

Afegiu-hi els tomàquets trossejats i deixeu-ho reposar una bona estona.

Salpebreu-ho.

Variacions

> El tomàquet es pot posar ratllat.
> S'hi pot afegir all, orenga, julivert trinxat o ceba.

1.154 XAPADILLO D'ANGUILA

Vegeu ANGUILA XAPADA (65).

1.155 XAPADILLO D'ANGUILA A LA BRASA

Vegeu ANGUILA XAPADA A LA BRASA (66).

Altres noms

XAPADILLO D'ANGUILA ROSTIDA

1.156 XAPADILLO D'ANGUILA AMB FESOLS

Vegeu ANGUILA XAPADA AMB FESOLS (67).

1.157 XAPADILLO DE TENCA

Vegeu ANGUILA XAPADA (65).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

Altres noms

TENCA XAPADA

1.158 XAPADILLO DE TENCA A LA BRASA

Vegeu ANGUILA XAPADA A LA BRASA (66).

1.159 XAPADILLO DE VERAT

Vegeu ANGUILA XAPADA (65).

Vegeu índex de peixos pàg. 478

Altres noms

VERAT XAPAT

1.160 XATÓ

2 escaroles
200 g de bacallà esqueixat dessalat
100 g de tonyina salada en remull
8 filets d'anxova dessalats
Un grapat d'olives variades: arbequines, sevillanes, negres

Per fer la salsa:

5 nyores
15 g d'avellanes torrades
15 g d'ametlles torrades
4 llesques de pa remullat amb vinagre
2 grans d'all
Oli / Vinagre / Sal

Elaboració

Netegeu, renteu i escorreu molt bé l'escarola.

Escaldeu les nyores i traieu-ne la polpa.

Piqueu en un morter els fruits secs, els alls i la polpa de les nyores.

Afegiu-hi la molla de pa una mica escorreguda del vinagre i aneu-ho remenant lentament alhora que, de mica en mica, hi afegiu l'oli fins que tingueu la quantitat i la consistència que desitgeu.

La salsa ha de quedar lligada.

Amaniu l'escarola amb la salsa, remenant perquè quedi tot ben mesclat, i decoreu-ho amb els peixos salats i les olives. Tireu-hi una mica més de salsa per sobre.

Variacions

> Podeu triturar tots els ingredients de la salsa a la vegada, amb la batedora elèctrica.

> Es pot posar tot a taula separadament i que cada comensal se serveixi al seu gust.
> En comptes de tonyina salada s'hi pot posar tonyina amb oli.
> Si es vol una mica picant es pot posar un bitxo a la salsa.
> Es pot afegir pebre vermell a la salsa.
> Es pot afegir una anxova picada a la salsa.
> Es pot acompanyar de truites variades: TRUITA D'ESPINACS (v. 1.092), TRUITA DE PATATES (v. 1.107), TRUITA DE MONGETES I BOTIFARRA (v. 1.105), etc.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 353

1.161 XIULETS

Vegeu FAVES TENDRES (545).

1.162 XOCOLATA DESFETA

1 l de llet
200 g de xocolata de la pedra tallada molt fina

Elaboració

Desfeu la xocolata en la llet tèbia.

Feu-ho bullir a poc a poc sense parar de remenar, fins que s'espesseixi.

Variacions

> Es pot utilitzar cobertura de xocolata en comptes de xocolata de la pedra.

Vegeu índex anàlisi nutricional n. 354

1.163 XUIXOS

¼ kg de farina
50 g de llevat premsat
20 g de mantega
10 g de sucre
15 cl de llet

7 g de sal
2 ous
CREMA DE PASTISSERIA (v. 448 i *PALOS*, 774)
Oli

Elaboració

Pasteu durant una bona estona tots els ingredients menys la mantega, el sucre i la crema, fins que quedi una massa fina i elàstica, que no es trenqui quan l'estireu.

Deixeu-la reposar una estona en un lloc fred.

Estireu la massa en forma de creu, poseu-hi la mantega al mig i feu-hi tres plecs.

Tot seguit aplaneu la massa, que quedi de poc gruix.

Talleu-la a quadrats d'uns 40 g i estireu-los uns 25 cm.

Farciu-los amb crema freda i enrotlleu-los en forma de cilindre acabat en una mica de punxa, tot procurant que la crema no s'escapi.

Deixeu-los reposar en un lloc calent per tal que augmentin el doble de volum.

Fregiu-los amb oli calent i abundant.

Un cop cuits i escorreguts, empolseu-los amb una mica de sucre.

Variacions

> En lloc de mantega es pot utilitzar llard.

> La massa es pot aromatitzar amb canyella i pela de llimona ratllada.

Producte

Farina DE FORÇA

1.164 XULLES AMB FESOLS

800 g de fesols
bullits (v. MONGETES BULLIDES, 702)
400 g de xulles
(cansalada)
tallades a tires
1 ceba
4 grans d'all

Sal / Pebre
Farigola / Sajolida
Oli

Elaboració

Saleu i fregiu les xulles a la cassola.

Quan estiguin una mica rosses, afegiu-hi la ceba trinxada i els alls sencers, les herbes i el pebre.

Quan tot hagi agafat color, poseu-hi les mongetes amb una miqueta del seu brou i deixeu que cogui a foc lent.

Variacions

> Es pot servir només fregit, sense suc.

> S'hi pot afegir un tros del tel del fetge del porc.

Producte

Fesol DEL MÚSIC

Vegeu índex de productes n. 26



GLOSSARI BÀSIC

a la juliana

es en juliana

Dit de la manera de tallar un aliment a tires de 3 a 5cm de llarg i d'1 a 3mm de gruix.

a la llosa

es a la losa

Sistema de cocció en el qual s'empra una llosa convenientment escalfada on es cou el menjar al damunt.

amb allada

es al ajillo

Locució que s'empra per designar una preparació feta amb oli i alls tallats a làmines i fregits.

abadejo

es abadejo (*Gadus pollachius*) / *bacalao* (*Gadus morhua*)

Bacallà o nom comú per a diferents peixos del mateix gènere. En algunes zones es refereix únicament a l'espècie *Gadus pollachius*.

arrebossar

es rebozar

Cobrir un aliment, abans de fregir-lo, amb una capa d'ou batut i farina, pa ratllat o farina de galeta.

baldana

es baldana, morcilla

Botifarra d'arròs o ceba, greix i sang, típica de les comarques del sud de Catalunya.

banyar

es bañar

Cobrir un aliment amb un líquid (*banyar l'arròs amb brou de peix*).

borratxet

es haba con vaina / haba con hollejo / haba con la piel

Fava tendra amb tavella.

botifarró

es morcilla

Embotit elaborat farcint un budell amb carn magra i sang de porc, amanides amb sal, pebre i espècies, i a vegades amb ceba i/o arròs.

brunyol

es buñuelo

Bunyol.

bugia

es santiaguiño (*Scyllarus arctus*)

Nom que rep al nord de la Costa Brava la llagosta lluïsa.

bull

es bull

Tripa o estómac de peix salada i seca. Normalment només es fa amb tonyina i de vegades amb rap. Es fa servir sobretot a les comarques costaneres des del Garraf fins a l'extrem meridional de Catalunya.

bull

es bull

Botifarra bullida feta del budell ample, farcida principalment de carn magra.

bullir

es hervir

Coure un aliment per immersió en un líquid que és en ebullició.

bunyol

es buñuelo

Massa de forma més o menys rodona i de la mida d'un ou, feta de farina, aigua, i ou, que es barreja o es farceix amb altres ingredients i es fregeix amb oli.

caluix

es troncho

Tronc de les hortalisses, tronxo.

cansalada viada o virada

es tocino entreverado o panceta

Cansalada que té alguna veta de magre. Normalment correspon a la part del coll o de la panxa del porc.

caramel·litzar

es caramelizar

Fondre sucre fins al punt de caramel. Banyar de sucre al punt de caramel.

cargol bover

es caracol común (*Cryptomphalus aspersus*)

Espècie de cargol terrestre més aviat gran, de color fosc i closca especialment bombada. Es menja de moltes maneres, però és el cargol adient per fer a la brutesca, a la petarrellada i a la llauna.

carn de la perola

es carne de matanza

Carn de perol.

carn de perol

es carne a la perola

Parts del porc que es bullen a la caldera o perol amb la intenció, originàriament, d'afegir-la a algun tipus d'embotit durant la matança. La formen principalment la freixura, els ronyons i la llengua.

cebes de platillo

es cebollas de platillo

Cebes d'uns 2 cm de diàmetre que es fan servir principalment per acompanyar rostits o altres plats de carn.

civet

es civet

Guisat de carn de caça, sobretot senglar, llebre o isard, preparat amb vi, verdures, herbes aromàtiques i la sang de l'animal. Actualment no s'hi sol posar d'aquest últim ingredient.

col d'hivern

es col de invierno

Col no apinyada, de grandària mitjana, amb fulles marcades per nervis prims, de color verd, més intens a les fulles exteriors.

col d'olla

es col

Col apinyada de color blanc que s'utilitza, entre altres coses, per fer brou, barrejada amb altres verdures.

colitx

es colleja (*Silene vulgaris*)

Herba de les vores de camins i altres indrets una mica ruderals, els rebrots de la qual poden ésser consumits tendres com a verdura.

confitar

es confitar

Coure a temperatura molt baixa i durant molta estona dins d'un greix (*bacallà confitat*).

costelló

es costillar de cerdo

Cap de la costella de porc.

crestó

es castrón

Cabrit castrat de cabra blanca.

emulsió

es emulsión

Preparació obtinguda dispersant un líquid en un altre no miscible amb el primer, és a dir, que no es mesclen. La dispersió d'un cos gras en un àcid dóna una emulsió opaca que, batuda enèrgicament, sols pot quedar estable i resultar una preparació unida i homogènia si se li afegeix un emulsionant. El més utilitzat a la cuina és el rovell d'ou. La maionesa és un exemple d'emulsió.

emulsionar

es emulsionar

Barrejar dues o més substàncies fins que formin una emulsió.

escaldar

es escaldar

Submergir per un moment un article en aigua bullint per afermar-ne els teixits, eliminar-ne les impureses de la superfície, facilitar l'operació de preparar-lo, reblanir-ne les fibres o eliminar-ne l'acritud o amargor.

escaldums

es menudillos

Potes, tripa, coll, pedrer i cresta de pollastre.

escalivar

es cocer al rescoldo o en las brasas

Coure amb pell verdures (especialment pebrots, albergínies, cebes, tomàquets i patates) al caliu.

espinada

es espinazo

Part òssia de la columna vertebral o espina dorsal del porc, amb la carn que hi queda adherida.

espineta

es espineta

Part òssia de la columna vertebral o espina dorsal de la tonyina, amb la carn que hi queda adherida.

estofar

es estofar

Coure a foc lent carn, llegums, etc., en una olla o en una cassola tapada perquè no perdi vapor ni aroma i es cogui únicament amb l'aigua tornada per aquests aliments.

farciment

es relleno

Amalgama de diferents elements que s'utilitza per omplir, guarnir, l'interior d'un aviram, d'un ocell, d'una peça de carn preparada per a aquesta finalitat, d'una peça de caça, d'un peix, de marisc, de clova, d'ous, d'hortalisses, bolets, fruites, etc.

fava amb gavardina

Borratxet.

favó

es habita

Fava petita.

flor de col

es coliflor

Coliflor

freixura

es bofe

Cor, pulmons i tràquea d'un animal escorxat. També es fa servir per designar els pulmons, o només el cor i els pulmons.

fregir

es freír

Coure per immersió en un greix (generalment oli, mantega o llard) a 160-200 ºC.

galeta maria

es galleta maría

Galeta rodona d'uns 8 cm de diàmetre, amb la cara inferior llisa i la cara superior gravada i amb uns petits orificis.

ganyims

es gañiles

Part de la vora del clatell de la tonyina o del bacallà preparada en salmorra.

gasosa

es gaseosa

Preparat en pols que s'utilitza per elaborar la beguda del mateix nom i com a llevat químic en coques i pastissos casolans.

graella

es parrilla

Utensili de cuina emprat per rostir carns i peixos. El model més antic consisteix en una reixeta de ferro forjat proveïda d'un mànec i muntada sobre quatre potes que l'allunya de les brases sobre les quals es col·loca.

gratinar

es gratinar

Coure o acabar de coure en el forn o en la salamandra una preparació perquè ofereixi en la superfície una fina crosta daurada.

grenyal

es al dente o poco cocido

Dit de l'arròs quan el gra està cuit i ferm. Es considera el punt de cocció òptim per a les paelles i els arrossos a la cassola.

guisar

es guisar

Tècnica de cocció consistent a fregir o sofregir els ingredients, mullar-los amb aigua o amb brou i deixar-los coure força estona a foc lent, generalment en un recipient més aviat baix (cassola).

herbacol

es cardo lechero

Del llatí *herbacoaguli*, herba que fa quallar. Tipus de card que s'utilitza tradicionalment per quallar la llet per a formatge o mató.

ingredient

es ingrediente

Part component d'una mescla. Tot el que entra en la composició d'un plat, d'una salsa, d'una preparació o d'un farciment.

líquid -a

es líquido -a

Que no és espès, que és de consistència feble. La salsa ha quedat massa líquida, li falta lligament.

marcar

esmarcar

Posar un tall de carn o de peix a la brasa o a la planxa durant un temps, a foc viu.

massa mare

es masa madre

Part de la massa de pa que es guarda d'un dia per l'altre per barrejar-la amb la nova massa de manera que li aporti llevats, més complexitat de sabor i d'aroma.

melsa de la sèpia

es bazo de la sepia, salsa de la sepia

Substància cremosa, de color ocre, continguda en una bossa de la sèpia. També es coneix com *salsa de la sèpia*.

menuts

es despojos o casquería

Entranyes d'un animal mort. En les aus, s'aplica també a la cresta, les potes i les puntes d'ala.

mullar

es mojar

Afegir un líquid en una preparació culinària per fer-la coure o per confeccionar la salsa, el suc d'un guisat.

ofegar

es rehogar

Estofar.

ou esclafat

es huevo roto o huevo estrellado

Ou que es tira sencer, sense closca, dins d'una preparació ja cuinada. Actualment aquesta acepció es fa servir principalment en plats amb patates.

patates palla

es patatas paja

Patata tallada a la juliana i fregida.

paté

es paté

Preparació de xarcuteria formada per fetge picat, carn, espècies i altres ingre dients, que es cou en una terrina al bany maria o al forn.

peixopalo

es pejepalo

Bacallà assecat sense salar.

perdiu

es bofe

Freixura.

perdiu

es perdiz (*Alectoris rufa*)

Ocell de grandària mitjana, de cos revingut, ales i cua curtes, plomatge cendrós rogenc amb taques vermelles, negres i blanques, i el bec i les potes vermelles.

perol

es caldero

Recipient de grans dimensions, antany indispensable per a la matança del porc en les cases particulars, així com per coure grans quantitats d'aliments generalment per al bestiar.

pesteta

es guindilla

Bitxo.

picada

es majado

Preparació feta amb ametlles o avellanes, all, sal i altres ingredients, tot ben picat al morter. Generalment s'afegeix al final

dels guisats.

picar

es picar

Esmicolar, esclafar determinats aliments o ingredients amb una eina de tall adequada o en el morter amb el picamà, com ara alls, ametlles, pinyons, etc.

platillo

es platillo / guiso

Nom que reben en algunes comarques, com ara l'Alt Empordà i el Baix Empordà, determinats guisats.

prims

es falda

Tall de la falda del corder.

rectificar

es rectificar

Corregir l'assaonament d'un plat afegint-hi sal o pebre per perfeccionar-ne el gust o ressaltar-ne un millor sabor abans que acabi de coure's.

reduir

es reducir

Deixar que una salsa o líquid perdi volum per evaporació mentre cou. Normalment s'aplica a les begudes alcohòliques o al vinagre que s'afegeixen a determinades preparacions.

regar

es regar

Amarar superficialment un preparat o un aliment.

reservar

es reservar

Treure un aliment del foc o preparar-lo en fred per fer-lo servir posteriorment en l'elaboració d'un plat.

ros

es dorado

De color torrat clar o daurat.

rosta

es tocrrezno

Tall de cansalada torrat a la graella o fregit.

rostir

es asar

Coure un aliment, sobretot carn, untat amb greix, en un ast, en un forn, a la cassola, etc., fins que quedi enrossit però sucós per dins.

sagí

es manteca

Greix de porc. En algunes zones designa específicament el greix que recobreix per dins la mantellina o tel que embolica les tripes. Se sol afegir al caldo.

salmorra

es salmuera

Aigua saturada de sal amb què es conserven alguns aliments, com per exemple peix (bacallà, arengades) o olives.

salsa de la sèpia

Melsa de la sèpia.

salsafí

es salsifí o escorzonera

Arrel de la planta del mateix nom que es menja normalment com a acompanyament de guisats de carn, especialment a la Selva i al Gironès, també conegut com *salsifí*.

salsifí

Salsafí.

saltar

es saltear

Fregir, normalment talls petits, a la paella amb molt poc oli i durant poca estona, tot removent-la constantment perquè el menjar no s'agafi.

sofregir

es sofreír

Fregir lleugerament. Coure amb poc greix, a poca temperatura i força estona peces generalment petites per enrossir-les.

sofregit

es sofrito

Preparació feta amb ceba, all i tomàquet combinats en diferents proporcions, amb l'afegit, de vegades, de julivert, pebrot i d'altres ingredients, que serveix de base per a l'elaboració d'un plat.

tonyina de sorra

es ventresca o hijada del atún

Part ventral de la tonyina.

ventre d'ossos

es ventre d'ossos

Embotit format per un ventre de porc farcit amb puntes de costella, ossets, carn magra i greix, i bullit.

vetes sevillanes

es tallarín

Tallarina.

Vichy Catalan

es Vichy Catalan

Aigua mineral natural carbonatada que afavoreix la cocció de determinats aliments, especialment els llegums, i que realça el cromatisme de verdures i mariscos. També és un bon ingredient per bullir la pasta. Si es barreja amb farina s'aconsegueixen arrebossats molt esponjosos. En la cocteleria aporta un punt que potencia els cítrics i amargs.

vinyal o vinyala

es caracol serrano, caracol de monte, chapa (*Helix alonensis*)

Espècie de cargol més petita i aplanada que el bover, de closca blanca o groguenca amb ratlles de color marró o negre. Es menja principalment bullit o guisat.

volcà

es volcán

Pila cònica que es fa amb la farina sobre una superfície llisa per enfonsar-la pel vèrtex i formar una concavitat on es posen la resta d'ingredients per fer una massa.

volta i volta

es vuelta y vuelta

Locució adverbial per indicar que un producte s'ha de coure molt poca estona i tombar-lo perquè es cogui de l'altre costat, també

molt poca estona.

xapar un peix

es abrir un pescado

Obrir de dalt a baix un peix per la panxa, de manera que quedi esbudellat unit pel llom. Per exemple, anguila xapada, verat xapat, orada xapada.

xerigot

es suero de la leche

Part líquida i transparent que s'obté després de fer quallar la llet.

xiulet

Borratxet.

xoriç

es longaniza

Llonganissa de llom de porc.

xoriço

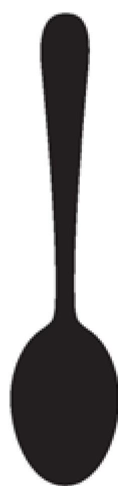
es chorizo

Budell farcit de carn de porc adobada amb sal, pebre vermell i all.

xulla

es loncha de tocino

Llenca de cansalada.



ÍNDEX DE RECEPTES PER ORDRE ALFABÈTIC

27 Allipebre de moixina
28 Allipebre de mussola
29 Allipebre de rajada
30 Amanida catalana
31 Amanida d'api i escarola
32 Amanida d'arengada
33 Amanida de bacallà amb patates
34 Amanida de col confitada
35 Amanida de faves i pernil amb menta
36 Amanida de ganyims
37 Amanida de màstecs
38 Amanida de patates i arengada
39 Amanida de xicoia amb col confitada i greixons
40 Amanida de xicoies
41 Amanida verda
42 Amanit
43 Ametlles garapinyades
44 Ametlles ronyoses
45 Ammel·lats
46 Ànec amb albergínies
47 Ànec amb cargols
48 Ànec amb cireres
49 Ànec amb farcellet de col
50 Ànec amb figues
51 Ànec amb mongetes seques
52 Ànec amb naps negres
53 Ànec amb olives
54 Ànec amb panses i castanyes
55 Ànec amb patates i carxofes
56 Ànec amb préssecs

57 Ànec amb salsafins
58 Ànec amb taronja
59 Ànec amb vinagreta
60 Ànec rostit amb bolets
61 Ànec rostit amb peres
62 Ànec rostit amb prunes i pinyons
63 Anguila amb ceba
64 Anguila amb suc
65 Anguila xapada
66 Anguila xapada a la brasa
67 Anguila xapada amb fesols
68 Anguileta l'estil del Delta
69 Angula a l'estil del Delta
70 Anxoves confitades
71 Arengada a la porta
72 Arengada amb suc
73 Arengades a la graella
74 Arengades amb raïm
75 Arengades amb tomàquet
76 Arengades confitades
77 Arrebaixinai
78 Arrop
79 Arròs a banda
80 Arròs a la cassola
81 Arròs a la cassola de peix
82 Arròs a la catedral
83 Arròs a la cubana
84 Arròs a la gandula
85 Arròs a la mesqueta
86 Arròs a la milanesa

87 Arròs a la piula
88 Arròs al campanero
89 Arròs amb anguila i ànec
90 Arròs amb bacallà
91 Arròs amb *badejo* i espinacs
92 Arròs amb carabassa
93 Arròs amb cargols
94 Arròs amb carreretes
95 Arròs amb col i fesols
96 Arròs amb conill
97 Arròs amb fesols i naps
98 Arròs amb galeres i bròcul
99 Arròs amb galeres i carxofa
100 Arròs amb llet
101 Arròs amb peus, mongetes i naps
102 Arròs amb sípia
103 Arròs amb verdures
104 Arròs blanc
105 Arròs brut
106 Arròs bullit
107 Arròs bullit amb lluç
108 Arròs bullit amb oli i alls
109 Arròs caldós de llagosta
110 Arròs caldós de llamàntol
111 Arròs Clareta
112 Arròs d'ànec salvatge
113 Arròs d'anxoves
114 Arròs d'ortigues de mar
115 Arròs de bacallà amb verdures
116 Arròs de barraca

117 Arròs de becada
118 Arròs de bugies
119 Arròs de cabra
120 Arròs de cabra amb rims
121 Arròs de cec
122 Arròs de colls i punys
123 Arròs de colomí
124 Arròs de congre
125 Arròs de cranca
126 Arròs de fotja
127 Arròs de l'hort
128 Arròs de llagosta
129 Arròs de malalt
130 Arròs de menuts
131 Arròs de morena
132 Arròs de muntanya
133 Arròs de pagès
134 Arròs de peix
135 Arròs de perdiu
136 Arròs de polla d'aigua
137 Arròs de sardines
138 Arròs de seitó
139 Arròs de senyoret
140 Arròs de vinya
141 Arròs del caldo
142 Arròs del tros
143 Arròs en anguila i crancs
144 Arròs fosc de l'Empordà
145 Arròs magre
146 Arròs mariner

147 Arròs negre
148 Arròs negre de l'Empordà
149 Arròs Parellada
150 Arròs rossejat
151 Arròs sense entrebancs
152 Arròs sense feina
153 Asmarris de sardina
154 Asmarris de seitó
155 Asmarris de verat
156 Avellanes garapinyades
157 Bacallà a la blanqui colloni
158 Bacallà a la brandi colloni
159 Bacallà a la catalana
160 Bacallà a la colomina
161 Bacallà a la grandi colloni
162 Bacallà a la llauna
163 Bacallà a la lleidatana
164 Bacallà a la manresana
165 Bacallà al forn
166 Bacallà amb agredolç
167 Bacallà amb bunyols de bròquil
168 Bacallà amb cigrons
169 Bacallà amb espinacs, panses i pinyons
170 Bacallà amb fesols i fideus
171 Bacallà amb fideus
172 Bacallà amb llenegues
173 Bacallà amb mel
174 Bacallà amb mongetes
175 Bacallà amb mussolina d'all
176 Bacallà amb panses i ous durs en salsa blanca

177 Bacallà amb panses i truita de farina
178 Bacallà amb patates
179 Bacallà amb samfaina
180 Bacallà amb suc
181 Bacallà amb suc i cigrons
182 Bacallà amb truita amb trampa
183 Bacallà de Quaresma
184 Bacallà dels segadors
185 Badocs
186 Baldana amb samfaina
187 Barreja de bolets amb botifarra
188 Barretets
189 Becada rostida
190 Besuc al forn
191 Besuc xapat a la brasa
192 Bisbalenc
193 Bistec a la planxa
194 Blat pelat a la cassola
195 Bledes amb all
196 Bledes amb cansalada
197 Bledes amb ganyims
198 Bolets de soca amb patates i ceba tendra
199 Bonítol amb pataques
200 Borregos
201 Borregos modernistes
202 Botifarra amb mongetes
203 Botifarra amb peres
204 Botifarra dolça
205 Botifarra dolça amb poma
206 Botifarres amb vi

207 Braç de gitano
208 Braç de gitano de patata
209 Brandada de bacallà
210 Bròquil amb galeres
211 Bròquil arrebossat
212 Brossat 1
213 Brossat 2
214 Brou de carn
215 Brou de gallina
216 Brou de peix
217 Brou de peix vermell
218 Brou de pelut
219 Brou de pollastre
220 Brou de verdures
221 Brou fosc de carn
222 Brou i escorregut de perdius
223 Brunyols
224 Bufats del Vendrell
225 Bull de tonyina amb cargols
226 Bullinada
227 Bunyols
228 Bunyols d'albergínia
229 Bunyols d'avellana
230 Bunyols de bacallà
231 Bunyols de bacallà 2
232 Bunyols de carbassó
233 Bunyols de cargols
234 Bunyols de cervell
235 Bunyols de cigrons
236 Bunyols de figues

237 Bunyols de flor de carbassera
238 Bunyols de genoll
239 Bunyols de l'Empordà
240 Bunyols de plàtan
241 Bunyols de poma
242 Bunyols de pruna
243 Bunyols de Quaresma
244 Bunyols de sardines
245 Bunyols de Setmana Santa
246 Bunyols de vent
247 Burrets fregits
248 Butxi de tonyina
249 Cabell d'àngel
250 Cabra amb cargols
251 Cabrit al forn
252 Cabrit amb moixernons
253 Calamanxins amb suc
254 Calamanxins fregits
255 Calamars a la romana
256 Calamars a la sitgetana
257 Calamars farcits
258 Calamarsons fregits
259 Calçotada
260 Calçots arrebossats
261 Canamillana
262 Canamillana i baietó
263 Canelons
264 Canelons a la barcelonina
265 Canelons d'espinacs
266 Canelons de col

267 Canelons de peix
268 Canelons de Sant Esteve
269 Cànem i llana
270 Canemillana
271 Canuts
272 Cap de cabrit al forn
273 Cap de vedella amb vinagreta
274 Cap de xai al forn
275 Capipota
276 Capó farcit
277 Capsetes
278 Capsetes d'ametlla
279 Capsetes d'ametlla i clara
280 Capsetes d'ametlla mòlta
281 Capsetes de rovell
282 Caragirats
283 Caragolines amb vinagreta
284 Carbassons arrebossats
285 Cargolada de bacallà amb patates
286 Cargolins amb samfaina
287 Cargols a l'estil de Boada
288 Cargols a la brutesca
289 Cargols a la cassola
290 Cargols a la catxipanda
291 Cargols a la gormanda
292 Cargols a la llauna
293 Cargols a la petarrellada
294 Cargols amb allioli gratinats
295 Cargols amb bacallà
296 Cargols amb faves

297 Cargols amb pernil i ou dur
298 Cargols amb samfaina
299 Cargols amb trumfes
300 Cargols amb vinagreta
301 Cargols de mar
302 Cargols dolços i coents amb conill
303 Cargols dolços i picants
304 Cargols guisats amb confitat de porc i conill
305 Cargols llepats
306 Cargols ratllats amb vinagreta
307 Cargols sucant
308 Carn a la brasa
309 Carn a la llosa
310 Carn de bèstia viva amb trumfes
311 Carn de perol a la vinagreta
312 Carn de perol guisada
313 Carn de xai en capsetes
314 Carn morta de bèstia viva
315 Carpa xapada
316 Carquinyolis
317 Carutx
318 Carxofes a la brasa
319 Carxofes al forn
320 Carxofes arrebossades
321 Casquetes
322 Cassola amb carbassa i bolets
323 Cassola d’arròs a la sitgetana
324 Cassola de Carnaval
325 Cassola de fideus amb anguila
326 Cassola del tros

327 Cassola ribetana
328 Cassoli
329 Castanyola escabetxada
330 Catxipanda
331 Caulets
332 Ceba al cop de puny
333 Ceba arrebossada
334 Cebes farcides
335 Cervells de xai arrebossats
336 Cigrons a la catalana
337 Cigrons amb bacallà i espinacs
338 Cigrons amb bledes
339 Cigrons amb bolets
340 Cigrons amb espinacs
341 Cigrons amb galeres
342 Cigrons amb gambes
343 Cigrons amb pataca i calamar
344 Cigrons amb suc
345 Cigrons bullits
346 Cigrons guisats
347 Cim i tomba
348 Cimitomba
349 Civet d'isard
350 Civet de cabra hispànica
351 Civet de cérvol
352 Civet de conill de bosc
353 Civet de porc senglar
354 Civet de porc senglar amb llenegues
355 Cloïsses a la marinera
356 Cloïsses al vapor

357 Closca de carbassa confitada
358 Clotxa
359 Cóc amb cireres
360 Cóc d’ametlla
361 Cóc d’avellana
362 Cóc de maçana agredolça
363 Cóc de mel
364 Cóc de sagí
365 Cóc ràpid
366 Coca amb recapte
367 Coca d’arengades
368 Coca d’escalivat
369 Coca d’espinacs i pinyons
370 Coca d’oli
371 Coca de catxipanda
372 Coca de codony
373 Coca de forner
374 Coca de iogurt
375 Coca de llardons i pinyons
376 Coca de pinyons
377 Coca de recapte
378 Coca de samfaina
379 Coca de Sant Joan
380 Coca enramada
381 Coca fina
382 Coca mollicada
383 Cócs a la cassola
384 Cócs d’ametlla
385 Codonyat
386 Col amb fesols

387 Col confitada
388 Col i patata amb cansalada
389 Col i trumfes amb suc de rosta
390 Coliflor arrebossada
391 Coliflor confitada
392 Colls i punys
393 Colomins a la cassola
394 Colomins amb moixernons
395 Colomins amb vinagreta
396 Confitat
397 Confitat amb salsa de tomata
398 Confitura de tomàquet
399 Congre amb ceba
400 Congre amb pèsols
401 Conill a l'agredolç
402 Conill a la brasa
403 Conill a la brasa dels caçadors
404 Conill a la caçadora
405 Conill a la calma
406 Conill a la Màcala-Mòcoli
407 Conill al jaç
408 Conill amb albergínies
409 Conill amb cargols
410 Conill amb escamarlans
411 Conill amb fredolics
412 Conill amb llenegues
413 Conill amb moniato
414 Conill amb naps
415 Conill amb olives trencades
416 Conill amb pebrot i tomaca

417 Conill amb peres
418 Conill amb peres i naps
419 Conill amb prunes
420 Conill amb raïm
421 Conill amb salsa de pinyons
422 Conill amb samfaina
423 Conill amb xocolata
424 Conill de bosc amb xocolata
425 Conill en escabetx
426 Conill farcit
427 Conill fregit
428 Conill i pollastre amb samfaina
429 Conill ofegat a la cassola
430 Conill rostit
431 Conill rostit a la cassola amb llimona
432 Coques a la cassola
433 Coquetes de mel
434 Coquetes de Santa Teresa
435 Cor de vedella guisat
436 Coradella
437 Coradella amb allioli
438 Corder amb carxofa
439 Costella de porc amb castanyes
440 Costella de porc amb mongetes
441 Costella de porc amb samfaina
442 Costella de vedella ofegada amb patates
443 Costelles de cabrit arrebossades
444 Costelló de porc rostit
445 Crancs de riu
446 Crema catalana

447 Crema cremada
448 Crema de pastisseria
449 Crema de Sant Josep
450 Crespells d'arengada
451 Crespells de badocs
452 Crespells de borraina
453 Crespells de cervell
454 Crespells de flor de carbassera
455 Crespells de sardines
456 *Crespèths*
457 Crestes de La Figuera
458 Crestó amb múrgoles
459 Crestó en escabetx
460 Crispetes
461 Crispetes a la cassola
462 Crispets
463 Cristina
464 Croquetes d'abadejo
465 Croquetes d'ou
466 Croquetes de bacallà
467 Croquetes de carn d'olla
468 Croquetes de pernil
469 Croquetes de pollastre
470 Croquetes de rostit
471 Croquetes de Santa Teresa
472 Croquetes morellanes
473 Cua de bou a la cassola
474 Cuixa de xai al forn
475 Cuixa de xai farcida
476 Currutacos

477 Dàtils de mar al vapor
478 Del caldo
479 Déntol al forn
480 Doblada xapada a la brasa
481 El niu
482 Els quatre grans
483 Embotit de coll de pollastre o oca
484 Empedrat
485 Emperador amb pataques
486 Enciam brut
487 Enrempinyades
488 Ensaginades
489 Ensalada russa
490 Entremesos
491 Eriçons de mar
492 Escaldums
493 Escalivada
494 Escamarlans a la planxa
495 Escarola amanida
496 Escarola amb romesco
497 Escórpora a l’all cremat
498 Escrita amb fesols
499 Escrita amb suc
500 Escudella barrejada
501 Escudella catxaruda
502 Escudella de blat de moro escairat
503 Escudella de carbassa i mongetes
504 Escudella de congre
505 Escudella de mongetes amb bacallà i bledes
506 Escudella i carn d’olla

507 Escudella Montserrat
508 Escudella verda
509 Escumes de Sitges
510 Espardenyes amb tomàquet
511 Espatlla de be
512 Espatlla de corder
513 Espatlla de xai
514 Espigalls bullits
515 Espinacs a la catalana
516 Espinacs amb panses i pinyons
517 Espines d'anxoves fregides
518 Espineta amb caragolins
519 Esqueixada de bacallà
520 Estofat d'isard
521 Estofat de carbassa
522 Estofat de cérvol
523 Estofat de conill de bosc
524 Estofat de corder amb pataca i olives verdes
525 Estofat de llebre
526 Estofat de pataca, cigrons i tonyina de sorra
527 Estofat de senglar
528 Estofat de sípia amb patates
529 Estofat de *tocino*
530 Estofat de vedella
531 Estropatxo
532 Farcellets de col
533 Farcit de Carnaval
534 Farinetes
535 Farinetes amb bolets barrejats
536 Farinetes de fajol

537 Farinosa
538 Farro
539 Farro tarragoní
540 Faves a la brutesca
541 Faves a la catalana
542 Faves a la gitana
543 Faves amb bledes
544 Faves ofegades
545 Faves tendres amb tavella
546 Faves tendres fregides
547 Fesols amb bacallà
548 Fesols amb patates
549 Fesols bullits
550 Fetge a l’agredolç
551 Fetge amb ceba
552 Fetge de porc amb ceba
553 Fetge de vedella amb ceba
554 Fideuada
555 Fideus a la cassola
556 Fideus amb bacallà i bròquil
557 Fideus amb carxofa i bacallà
558 Fideus amb verat
559 Fideus amb escamarlans i sípia
560 Fideus amb floricol i abadejo
561 Fideus amb ganyims
562 Fideus amb pop i pèsols
563 Fideus amb sardines
564 Fideus amb seitó
565 Fideus de peix
566 Fideus mariners

567 Fideus rossejats
568 Figues amb ametlles
569 Figues amb nous
570 Figues calentes
571 Flam
572 Flam d'avellanes
573 Flaones
574 Flicandó
575 Freginat
576 Freixura
577 Fricandó amb bolets secs
578 Fricandó de carn magra de porc
579 Fricandó de corder
580 Fricandó de rap
581 Fumet
582 Galeres fregides
583 Galeres fregides amb fesols
584 Gall al forn
585 Gall de Sant Pere amb patates
586 Gall d'indi farcit
587 Gall guisat amb figues
588 Gallina a la cassola
589 Galtes de porc a la brasa
590 Galtes de porc amb naps
591 Galtes de porc rostides
592 Galtes de vedella rostides
593 Gambes a la planxa
594 Gambes amb xocolata
595 Ganyims amb cargols
596 Garlandes

597 Garoines
598 Garotes
599 Garró
600 Gaspatxo
601 Gelea de codony
602 Gerreta
603 Giravolt
604 Girella amb cap i potes
605 Girella dels Pallars
606 Grana de capellà
607 Granotes amb all i julivert
608 Granotes amb samfaina
609 Gresoletes dolces
610 Gresolets
611 Groguillo de llenguado
612 Groguillo de rajada
613 Guatlles a la brasa
614 Guatlles escabetxades
615 Guatlles estofades
616 Guirlatxo
617 Guisat de tonyina
618 Hòsties
619 La cassola
620 Lioneses
621 Llagosta a la catalana
622 Llagosta amb cargols de marge
623 Llagosta amb xocolata
624 Llagostí torrat
625 Llagostins al forn
626 Llagostins amb cigrons i picada marinera

627 Llagostins bullits
628 Llapí amb naps
629 Llebre amb xocolata
630 Llebre en civet
631 Llengua de vedella amb moixernons
632 Llengua de vedella guisada amb pèsols
633 Llenguado a la nyoca
634 Llenguado fregit
635 Llengües de gat
636 Llenties amb vinagre
637 Llenties bullides
638 Llenties estofades amb costella de porc
639 Llet merengada
640 Llibrets de *llomillo*
641 Llobarro al fonoll
642 Llobarro al forn amb fonoll
643 Llom amb llet 1
644 Llom amb llet 2
645 Llom amb samfaina
646 Llom arrebossat
647 Llom rostit a la cassola
648 *Llomillo* amb salsa de tomàquet
649 Llucet fregit
650 Lluç a la romana
651 Lluerna a l'all cremat
652 Llunes de Vilanova
653 Macarrons
654 Macarrons amb bacallà
655 Macarrons amb llet i canyella
656 Macarrons amb rap

657 Macarrons de frare
658 Macarrons del cardenal
659 Macedònia
660 Maduixes amb vi i sucre
661 Maduixes amb vinagre
662 Magdalenes
663 Magranes amb moscatell
664 Maionesa
665 Maires fregides
666 Mondongo
667 Mandonguilles amb calamars
668 Mandonguilles amb peres
669 Mandonguilles amb samfaina
670 Mandonguilles amb sípia i pèsols
671 Mandonguilles amb tela
672 Mandonguilles amb tomàquet
673 Mandonguilles de bacallà
674 Mandonguilles de peix
675 *Mantecado*
676 Mantecats
677 Mantegades
678 Mar i muntanya
679 Mató
680 Mató de monja
681 Mel i mató
682 Melindros
683 Menjar blanc
684 Menjar blanc 2
685 Menjar de traginers
686 Mòllera amb pèsols

687 Mòlleres fregides
688 Molls a la brasa
689 Molls a la llanda
690 Molls a la llauna
691 Mona de Pasqua tradicional
692 Mongeta verda amb pernil
693 Mongetes a l'estil pobre
694 Mongetes amb bolets
695 Mongetes amb botifarra
696 Mongetes amb cansalada i botifarra esparracada
697 Mongetes amb cap de vedella
698 Mongetes amb coliflor
699 Mongetes amb confitat de porc
700 Mongetes amb llom
701 Mongetes amb *llomillo*
702 Mongetes bullides
703 Mongetes de desgranar amanides amb oli
704 Mongetes estofades amb orella i morro
705 Mongetes tendres bullides amb patates
706 Moniatos fregits amb sucre i canyella
707 Morro i orella amb mongetes
708 Mostillo
709 Musclos a la marinera
710 Musclos al vapor
711 Musclos revolucionaris
712 Mussola amb suc
713 Navalles a la planxa
714 Neules
715 Niniua
716 Nyàmares envinades

717 Nyoca
718 Oca amb peres
719 Ofegat de la Segarra
720 Olives cendroses
721 Olives fregides
722 Olives mortes en conserva
723 Olla aranesa
724 Olla barrejada
725 Olla d'oli
726 Olla de congre amb hortalisses i arròs
727 Olla de mòllera
728 Olla de peix
729 Olla de rata
730 Olla de recapte
731 Olla verda
732 Òpera
733 Orada a la sal
734 Orada al forn a la pescadora
735 Orada en escabetx
736 Orada xapada a la brasa
737 Orelletes
738 Orellons
739 Ortigues de mar fregides
740 Ortiguilles
741 Ostres
742 Ous al plat
743 Ous bomba
744 Ous de reig a la brasa
745 Ous durs
746 Ous farcits

747 Ous ferrats
748 Ous ferrats amb mel
749 Ous passats per aigua
750 Ous remenats
751 Ous remenats amb alls tendres
752 Ous remenats amb alls tendres i gambes
753 Ous remenats amb bolets
754 Ous remenats amb botifarra esparracada i mongetes
755 Ous remenats amb espàrrecs de marge
756 Ous remenats amb espàrrecs verds
757 Ous remenats amb fredolics
758 Ous remenats amb tomàquet
759 Pa amb all i raïm
760 Pa amb el tel de la llet i mel
761 Pa amb llard i sucre
762 Pa amb mel i nous
763 Pa amb oli i sucre
764 Pa amb oli i xocolata
765 Pa amb tomàquet
766 Pa amb vi i sucre
767 Pa de figues
768 Pa de pessic
769 Pa de pessic de Vic
770 Paella
771 Paella mixta
772 Paella Parellada
773 Palaies fregides
774 *Palos*
775 *Palos* catalans
776 Palpís de corder

777 Panadetes
778 Panadons
779 Panadons d'espinacs
780 Panadons de carbassa
781 Panellets d'ametlla
782 Panellets de cafè
783 Panellets de coco
784 Panellets de codonyat
785 Panellets de pinyons
786 Panetela
787 Panoli
788 Paracotes
789 Pastissets de cabell d'àngel
790 Pastissets de Tortosa
791 Pataca amb abadejo
792 Patata amb ceba, bacallà i allioli
793 Patates aixafades
794 Patates amb fredolics
795 Patates amb fredolics i costella de porc
796 Patates amb pela
797 Patates amb suc
798 Patates Bretxa
799 Patates d'Olot
800 Patates de la Deu
801 Patates de pastor
802 Patates eixutes
803 Patates emmascarades
804 Patates ensanguinades
805 Patates estofades amb costella de porc
806 Patates farcides

807 Patates fregides
808 Patates i bolets a la Vallhonesta
809 Patates viudes
810 Pebrots farcits
811 Peix al forn
812 Peix amb suc
813 Peix de roca amb picada
814 Peix fregit
815 Peix torrat
816 Perdius amb farcellets de col
817 Perdius amb olives
818 Perdius amb vinagreta 1
819 Perdius amb vinagreta 2
820 Perdius en escabetx
821 Perdius estofades
822 Peres al vi
823 Peres farcides
824 Peres i prunes al vi negre
825 Perles del Vallès
826 Pernil a l'agredolç
827 Pèsols i faves ofegats
828 Pèsols negres
829 Pèsols ofegats
830 Pets de monja
831 Peuada
832 Peus de cabrit a la llauna
833 Peus de cabrit amb pinyons i pèsols
834 Peus de cabrit arrebossats
835 Peus de corder amb cama-secs
836 Peus de porc a la brasa

837 Peus de porc a la llauna
838 Peus de porc amb cargols
839 Peus de porc amb castanyes
840 Peus de porc amb escamarlans
841 Peus de porc amb gambes
842 Peus de porc amb llenegues
843 Peus de porc amb moscatell
844 Peus de porc amb naps negres
845 Peus de porc amb pinyons i pèsols
846 Peus de porc amb prunes
847 Peus de porc amb salsafins
848 Peus de porc amb samfaina
849 Peus de porc farcits de bolets
850 Peus de *tocino* amb fesols
851 Peus i tripa de xai
852 Pijama
853 Pilota arrebossada
854 Pilotes amb peres
855 Pilotes de carnestoltes amb arrós
856 Pilotilles amb mantellina
857 Pistonat
858 Pitxana farcida
859 Plat dels traginers
860 Platillo d'ànec, naps i peres
861 Platillo de colls i punys amb bolets
862 Platillo de costelló de porc amb naps
863 Platillo de menuts amb bolets
864 Platillo de menuts de gallina
865 Platillo de menuts de pollastre
866 Platillo de naps, castanyes i menuts d'ànec

867 Platillo de pollastre amb mandonguilles i bolets
868 Platillo de pollastre amb tripa de bacallà
869 Platillo de Sant Climent de Llobregat
870 Platillo de vedella amb carbassó
871 Platillo de xai amb pèsols
872 Pollastre a l'agredolç
873 Pollastre a l'ast
874 Pollastre a la manresaneta
875 Pollastre amb albergínies
876 Pollastre amb bolets
877 Pollastre amb escamarlans
878 Pollastre amb figues
879 Pollastre amb gambes
880 Pollastre amb llagosta
881 Pollastre amb mandonguilles i rovellons
882 Pollastre amb prunes
883 Pollastre amb prunes i pinyons
884 Pollastre amb salsafins
885 Pollastre amb samfaina
886 Pollastre empanat
887 Pollastre escabetxat
888 Pollastre farcit
889 Pollastre fregit
890 Pollastre rostit a la cassola
891 Pollastre rostit a la cassola amb castanyes
892 Pollastre rostit i escaldums
893 *Polp* guisat al forn
894 Poma farcida de crema
895 Pomes al forn
896 Pomes amb tap

897 Pomes de *relleno*
898 Pomes farcides
899 Pop amb allioli
900 Pop amb pataca
901 Pop torrat a la brasa
902 Popets amb all i julivert
903 Popets amb allioli
904 Popets amb ceba
905 Pop amb romesco
906 Postres de fulles de llimera
907 Postres de músic
908 Pota de vedella a la llauna
909 Pota i tripa de xai
910 Poti-poti de Mura
911 Préssec de vinya amb vi dolç
912 Préssec en almívar
913 Préssecs farcits
914 Prims de corder farcits
915 Princesetes
916 Puntes de cua d’ovella
917 Puré de patates
918 Putaco amb tonyina
919 Putaco tarragoní
920 Rajada amb fesols
921 El ranxo
922 Rap a l’all cremat
923 Rap allagostat
924 Rebaixinat
925 Recapte de pagès
926 Redotets

927 Redorts
928 Redorts a la cassola
929 Reganyores
930 Romesco d'escrita amb fesols
931 Romesco d'orada
932 Romesco de bacallà
933 Romesco de bot
934 Romesco de castanyola
935 Romesco de congre
936 Romesco de nero
937 Romesco de peix
938 Romesco de rap
939 Romesco de Santa Coloma
940 Ronyons de cabrit amb vi ranci
941 Ronyons de vedella amb all i julivert
942 Ronyons de vedella amb ceba
943 Rosetes
944 Rosquilles d'anís
945 Rosquilles de Garcia
946 Rossejat de l'estany
947 Rossellones a la planxa
948 Rossellones al vapor
949 Rostes de Santa Teresa
950 Rostit d'ànec amb prunes i pinyons
951 Rostit de Festa Major
952 Rovellons a la brasa
953 Rovellons a la planxa
954 Rovellons al forn
955 Rovellons en vinagre
956 Rustifaci

957 Salbitxada
958 Salsa Almadroc
959 Salsa Àquili-Mòculi
960 Salsa balandra
961 Salsa beixamel
962 Salsa de calçots
963 Salsa de romesco
964 Salsa de tomàquet
965 Salsa pebrada
966 Salsa vermella
967 Salsitxes amb samfaina
968 Saltabarrancs i picaportes
969 Saltamarges
970 Salvitjada
971 Samfaina
972 Samfaina de Centelles
973 Sang de xai fregida
974 Sang i fetge amb ceba
975 Sang i perdiu de xai
976 *Sanganhetes*
977 Sardines a la brasa
978 Sardines a la llauna
979 Sardines amb patates i ous esclafats
980 Sardines en escabetx
981 Sardines escabetxades
982 Sardines salades
983 Sarsuela
984 Seitó escabetxat
985 Seitó fregit
986 Seitons amb ceba

987 Seitons salats
988 Senyors i senyores
989 Simitomba
990 Sípia a la bruta
991 Sípia amb carxofes
992 Sípia amb pèsols
993 Sípia bullida amb maionesa
994 Sípia ofegada
995 Sofregit
996 Sonso fregit
997 Sopa amb crosta
998 Sopa amb flam
999 Sopa blanca
1.000 Sopa d’all
1.001 Sopa de caldo
1.002 Sopa de carbassa
1.003 Sopa de ceba
1.004 Sopa de fonolls
1.005 Sopa de fredolics, negritus, negrentins, brunetes, morenetes
1.006 Sopa de llagosta
1.007 Sopa de lletres
1.008 Sopa de lluç
1.009 Sopa de menta
1.010 Sopa de musclos
1.011 Sopa de nous
1.012 Sopa de núvia
1.013 Sopa de pa
1.014 Sopa de pa torrat amb múrgoles
1.015 Sopa de patata ratllada
1.016 Sopa de peix

1.017 Sopa de perdiu
1.018 Sopa de pescadors
1.019 Sopa de pobre
1.020 Sopa de rap
1.021 Sopa de ventre
1.022 Sopa de vi
1.023 Sopa dolça de muntanya
1.024 Sopa fosca
1.025 Sopa pavesa
1.026 Sopa torrada amb mandonguilles
1.027 Sopa torrada amb pilotilles
1.028 Sopes d'ametlles
1.029 Sopes de brosses
1.030 Sopes de caldo de fesols
1.031 Sopes de cireres
1.032 Sopes de farigola
1.033 Sopes de llet
1.034 Sopes de pastor escaldades
1.035 Sopes dolces dels Pirineus
1.036 Sopes escaldades
1.037 Sopes menestrades
1.038 Suca-mulla
1.039 Suquet de barca
1.040 Suquet calero
1.041 Suquet d'anxova
1.042 Suquet d'escórpora
1.043 Suquet d'ous de tenca
1.044 Suquet de clavellada
1.045 Suquet de lluerna
1.046 Suquet de moixina amb rossellones

1.047 Suquet de peix
1.048 Suquet de rafets amb all cremat
1.049 Suquet de tenca
1.050 Suquet de verat
1.051 Tacons
1.052 Tall rodó amb bolets
1.053 Taps de Cadaqués
1.054 Taronja amb moscatell
1.055 Tellerines al vapor
1.056 Tellerines amb all i julivert
1.057 Tenca xapada
1.058 Tenca xapada a la brasa
1.059 Ternasco
1.060 Terregada
1.061 Tiró amb naps
1.062 Tomàquets de Montserrat amb anxoves
1.063 Tomàquets farcits
1.064 Tonyina a la brasa
1.065 Tonyina amb ceba
1.066 Tonyina amb salsa de tomàquet
1.067 Tonyina amb samfaina
1.068 Tonyina estofada
1.069 Tords amb olives
1.070 Torradetes de Santa Teresa
1.071 *Torrin dels nòvis*
1.072 Torró d'Agramunt
1.073 Torronada de faves o cigrons
1.074 Tortell de cabell d'àngel
1.075 Trinxat de carn d'olla
1.076 Trinxat de carn d'olla de Sant Esteve

1.077 Trinxat de la Cerdanya
1.078 Trinxat de patata i col
1.079 Tripa a la catalana
1.080 Tripa de bacallà a la catalana
1.081 Tripa de vedella amb samfaina
1.082 Truita a la francesa
1.083 Truita amb ceba
1.084 Truita amb mel
1.085 Truita amb suc
1.086 Truita amb trampa
1.087 Truita borda
1.088 Truita d'albergínia
1.089 Truita d'all i julivert
1.090 Truita d'alls tendres
1.091 Truita d'espàrrecs de marge
1.092 Truita d'espinacs
1.093 Truita de bacallà, alls i julivert
1.094 Truita de bolets
1.095 Truita de botifarra d'ou
1.096 Truita de caramel
1.097 Truita de carbassó
1.098 Truita de carxofa
1.099 Truita de crostillons
1.100 Truita de Dijous Gras
1.101 Truita de Dijous Llarder
1.102 Truita de farina
1.103 Truita de faves amb tavella tendra
1.104 Truita de formatge fos
1.105 Truita de mongetes i botifarra
1.106 Truita de Pasqua

1.107 Truita de patates
1.108 Truita de patoia
1.109 Truita de peix sense sang
1.110 Truita de pernil
1.111 Truita de pobre
1.112 Truita de riu a l'agredolç
1.113 Truita de riu a la brasa
1.114 Truita de riu a la llosa
1.115 Truita de riu al forn
1.116 Truita de riu amb panses i pinyons
1.117 Truita de riu amb salsa d'ametlles
1.118 Truita de riu escabetxada
1.119 Truita de riu fregida
1.120 Truita de rostillons
1.121 Truita de samfaina
1.122 Truita de tirabecs
1.123 Truita de tonyina
1.124 Truita de xanguet
1.125 Truita de xicoies
1.126 Truitada de carreretes
1.127 Truites al forn
1.128 Trumfada
1.129 Tupina
1.130 Tupina amb samfaina
1.131 Turmes i lletons amb all i julivert
1.132 Vedella amanida amb escarola
1.133 Vedella amb bolets
1.134 Vedella amb peres
1.135 Vedella amb salsafins
1.136 Ventre d'ossos amb prunes

1.137 Ventre de porc amb cigrons
1.138 Ventre de porc amb mongetes
1.139 Ventre de porc amb pèsols
1.140 Ventre de porc fregit
1.141 Verat a la brasa
1.142 Verat xapat
1.143 Verats a la llauna
1.144 Verats escabetxats
1.145 Verdura aixafada
1.146 Verdura amb arengada
1.147 Verdura amb rosta
1.148 Vianda
1.149 Vianda amb arengada
1.150 Vianda de carbassa
1.151 Vianda del Pallars
1.152 Vinagreta
1.153 Vinagreta de tomàquet
1.154 Xapadillo d'anguila
1.155 Xapadillo d'anguila a la brasa
1.156 Xapadillo d'anguila amb fesols
1.157 Xapadillo de tenca
1.158 Xapadillo de tenca a la brasa
1.159 Xapadillo de verat
1.160 Xató
1.161 Xiulets
1.162 Xocolata desfeta
1.163 Xuixos
1.164 Xulles amb fesols

ÍNDEX DE RECEPTES PER TIPUS DE PLAT

AMANIDES I PLATS FREDS

SALSES

SOPES, ESCUDELLES, BROUS, FARINETES I CREMES

1.011 Sopa de nous
1.012 Sopa de núvia
1.013 Sopa de pa
1.014 Sopa de pa torrat amb múrgoles
1.015 Sopa de patata ratllada
1.016 Sopa de peix
1.017 Sopa de perdiu
1.018 Sopa de pescadors
1.019 Sopa de pobre
1.020 Sopa de rap
1.021 Sopa de ventre
1.022 Sopa de vi
1.023 Sopa dolça de muntanya
1.024 Sopa fosca
1.025 Sopa pavesa
1.026 Sopa torrada amb mandonguilles
1.027 Sopa torrada amb pilotilles
1.028 Sopes d'ametlles
1.029 Sopes de brosses
1.030 Sopes de caldo de fesols
1.031 Sopes de cireres
1.032 Sopes de farigola
1.033 Sopes de llet
1.034 Sopes de pastor escaldades
1.035 Sopes escaldades
1.037 Sopes menestrades
1.071 *Torrin dels nòvis*
1.148 Vianda
1.150 Vianda de carbassa
1.151 Vianda del Pallars

VERDURES I ALTRES HORTALISSES

PASTES, ARROSSOS I ALTRES CEREALS

87 Arròs a la Piula
88 Arròs al campanero
89 Arròs amb anguila i ànec
90 Arròs amb bacallà
91 Arròs amb *badejo* i espinacs
92 Arròs amb carbassa
93 Arròs amb cargols
94 Arròs amb carreretes
95 Arròs amb col i fesols
96 Arròs amb conill
97 Arròs amb fesols i naps
98 Arròs amb galeres i *bròcul*
99 Arròs amb galeres i carxofa
100 Arròs amb llet
101 Arròs amb peus, mongetes i naps
102 Arròs amb sípia
103 Arròs amb verdures
104 Arròs blanc
105 Arròs brut
106 Arròs bullit
107 Arròs bullit amb lluç
108 Arròs bullit amb oli i alls
109 Arròs caldós de llagosta
110 Arròs caldós de llamàntol
111 Arròs Clareta
112 Arròs d'ànec salvatge
113 Arròs d'anxoves
114 Arròs d'ortigues de mar
115 Arròs de bacallà amb verdures
116 Arròs de barraca

117 Arròs de becada
118 Arròs de bugies
119 Arròs de cabra
120 Arròs de cabra i rims
121 Arròs de cec
122 Arròs de colls i punys
123 Arròs de colomí
124 Arròs de congre
125 Arròs de cranca
126 Arròs de fotja
127 Arròs de l'hort
128 Arròs de llagosta
129 Arròs de malalt
130 Arròs de menuts
131 Arròs de morena
132 Arròs de muntanya
133 Arròs de pagès
134 Arròs de peix
135 Arròs de perdiu
136 Arròs de polla d'aigua
137 Arròs de sardines
138 Arròs de seitó
139 Arròs de senyoret
140 Arròs de vinya
141 Arròs del caldo
142 Arròs del tros
143 Arròs *en* anguila i crancs
144 Arròs fosc de l'Empordà
145 Arròs magre
146 Arròs mariner

748 Ous ferrats amb mel
749 Ous passats per aigua
750 Ous remenats
751 Ous remenats amb alls tendres
752 Ous remenats amb alls tendres i gambes
753 Ous remenats amb bolets
754 Ous remenats amb botifarra esparracada i mongetes
755 Ous remenats amb espàrrecs de marge
756 Ous remenats amb espàrrecs verds
757 Ous remenats amb fredolics
758 Ous remenats amb tomàquet
1.082 Truita a la francesa
1.083 Truita amb ceba
1.084 Truita amb mel
1.085 Truita amb suc
1.086 Truita amb trampa
1.087 Truita borda
1.088 Truita d'albergínia
1.089 Truita d'all i julivert
1.090 Truita d'alls tendres
1.091 Truita d'espàrrecs de marge
1.092 Truita d'espinacs
1.093 Truita de bacallà, alls i julivert
1.094 Truita de bolets
1.095 Truita de botifarra d'ou
1.096 Truita de caramel
1.097 Truita de carbassó
1.098 Truita de carxofa
1.099 Truita de crostillons
1.100 Truita de Dijous Gras

CARGOLS

PEIXOS I MARISCS

899 Pop amb allioli
900 Pop amb pataca
901 Pop torrat a la brasa
902 Popets amb all i julivert
903 Popets amb allioli
904 Popets amb ceba
918 Putaco amb tonyina
919 Putaco tarragoní
920 Rajada amb fesols
922 Rap a l'all cremat
923 Rap allagostat
930 Romesco d'escrita amb fesols
931 Romesco d'orada
932 Romesco de bacallà remetre
933 Romesco de bot
934 Romesco de castanyola
935 Romesco de congre
936 Romesco de nero
937 Romesco de peix
938 Romesco de rap
939 Romesco de Santa Coloma
947 Rossellones a la planxa
948 Rossellones al vapor
977 Sardines a la brasa
978 Sardines a la llauna
979 Sardines amb patates i ous esclafats
980 Sardines en escabetx
981 Sardines escabetxades
982 Sardines salades
983 Sarsuela

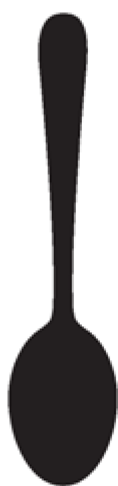
984 Seitó escabetxat
985 Seitó fregit
986 Seitons amb ceba
987 Seitons salats
989 Simitomba
990 Sípia a la bruta
991 Sípia amb carxofes
992 Sípia amb pèsols
993 Sípia bullida amb maionesa
994 Sípia ofegada
996 Sonso fregit
1.040 Suquet calero
1.041 Suquet d'anxova
1.042 Suquet d'escórpora
1.043 Suquet d'ous de tenca
1.044 Suquet de clavellada
1.045 Suquet de lluerna
1.046 Suquet de moixina amb rossellones
1.047 Suquet de peix
1.048 Suquet de rafets amb all cremat
1.049 Suquet de tenca
1.050 Suquet de verat
1.055 Tellerines al vapor
1.056 Tellerines amb all i julivert
1.057 Tenca xapada
1.058 Tenca xapada a la brasa
1.064 Tonyina a la brasa
1.065 Tonyina amb ceba
1.066 Tonyina amb salsa de tomàquet
1.067 Tonyina amb samfaina

CARNS

831 Peuada
832 Peus de cabrit a la llauna
833 Peus de cabrit amb pinyons i pèsols
834 Peus de cabrit arrebossats
835 Peus de corder amb cama-secs
836 Peus de porc a la brasa
837 Peus de porc a la llauna
838 Peus de porc amb cargols
839 Peus de porc amb castanyes
840 Peus de porc amb escamarlans
841 Peus de porc amb gambes
842 Peus de porc amb llenegues
843 Peus de porc amb moscatell
844 Peus de porc amb naps negres
845 Peus de porc amb pinyons i pèsols
846 Peus de porc amb prunes
847 Peus de porc amb *salsafins*
848 Peus de porc amb samfaina
849 Peus de porc farcits de bolets
850 Peus de *tocino* amb fesols
851 Peus i tripa de xai
853 Pilota arrebossada
854 Pilotilles amb mantellina
858 Pitxana farcida
860 Platillo d'ànec, naps i peres
861 Platillo de colls i punys amb bolets
862 Platillo de costelló de porc amb naps
863 Platillo de menuts amb bolets
864 Platillo de menuts de gallina
865 Platillo de menuts de pollastre

866 Platillo de naps, castanyes i menuts d'ànec
867 Platillo de pollastre amb mandonguilles i bolets
868 Platillo de pollastre amb tripa de bacallà
869 Platillo de Sant Climent de Llobregat
870 Platillo de vedella amb carbassó
871 Platillo de xai amb pèsols
872 Pollaste a l'agredolç
873 Pollastre a l'ast
874 Pollastre a la manresaneta
875 Pollastre amb albergínies
876 Pollastre amb bolets
877 Pollastre amb escamarlans
878 Pollastre amb figues
879 Pollaste amb gambes
880 Pollastre amb llagosta
881 Pollastre amb mandonguilles i rovellons
882 Pollaste amb prunes
883 Pollastre amb prunes i pinyons
884 Pollastre amb *salsafins*
885 Pollastre amb samfaina
886 Pollastre empanat
887 Pollastre escabetxat
888 Pollastre farcit
889 Pollastre fregit
890 Pollastre rostit a la cassola
891 Pollastre rostit a la cassola amb castanyes
892 Pollastre rostit i escaldums
896 Pomes amb tap
897 Pomes de *relleno*
898 Pomes farcides

POSTRES I DOLÇOS



ÍNDEX DE PRODUCTES

Com a complement del *Corpus de la cuina catalana*, us oferim un llistat d'hortícoles i fruiters de varietats antigues o locals, que han donat cos i entitat als nostres plats tradicionals i que formen part del nostre patrimoni. Durant segles la gent de la terra ha adoptat i adaptat aquests productes vinguts d'arreu. L'adaptació en el territori i la millora i selecció per part de la nostra pagesia segons criteris diversos i sense descuidar el gustatiu ha generat l'autoestima local d'alguna d'aquestes varietats. També la transmissió de generació en generació d'aquestes varietats i la seva extensió i existència, fruit de l'intercanvi, ha fet que arribessin fins als nostres dies.

LLISTAT D'HORTÍCOLES I FRUITERS PATRIMONIALS

Hortícoles

1 ALBERGÍNIA (*Solanum melongena L*)

Fam. Solanàcies

Varietats

– Albergínia negres o moradesllargues
– Albergínia llistada de Gandia
– Albergínia blanca rodona
– Albergínia bonica de l'Empordà

Notes:

Les albergínies són un dels integrants principals de l'escalivada o rustifaci, juntament amb la ceba, el pebrot i el tomàquet. Aquesta elaboració recomanem fer-la a l'estiu-tardor amb hortalisses que hagin

vist el sol ja que a l'hivern tenim l'enciam brut amb altres verdures escalivades.

També forma part de l'exquisida salsa anomenada *samfaina*, que també està formada pels mateixos ingredients que l'escalivada. Igualment elaboració d'estiu i tardor.

Tal com hem dit de les albergínies, amb escalivada o sola, truita, farcida, arrebossada, etc.

Les albergínies de l'última florada, com que quedaven petites, es confitaven en almívar. Actualment, amb el canvi climàtic, hem observat que en allargar-se la temporada es cullen grans fins tard i és possible que desaparegui aquesta tradició.

Quant a les varietats, les tradicionals sense nom específic eren i són les negres o morades llargues, també la llistada de Gandia i darrerament s'ha generalitzat el conreu de les blanques de pell fina i carn més dolça i melosa.

2 ALLS (*Allium sativum L*)

Fam. Liliàcies

Varietats

- All de Banyoles
- All de Belltall
- All de Cornellà del Terri
- All de la cama llarga
- All del Pla de l'Estany
- Alles o alls de bruixa

Notes:

Una varietat d'alls molt reconeguda és la del Pla de l'Estany, Banyoles, Cornellà del Terri, varietats d'all vermell i blanc. Però a causa de la insuficient producció d'aquí, els alls que es comercialitzen habitualment venen de la zona de Conca, entre d'altres.

Un altra són els alls de Belltall, que darrerament han estat promocionats a través de l'*SlowFood* local.

A les Terres de l'Ebre hi ha el costum ancestral de conrear una varietat d'alls (de la cama llarga) per el consum en tendre.

De manera espontània tenim també els anomenats alles, alls de bruixa o calabruix (*Allium ampelobrasum*), que creixen al voltant de conreus sobretot en els marges de les vinyes.

A més de la multitud d'usos a la cuina en trobem un de tradicional, amb aplicació curativa aplicat a les plantes per la lluita orgànica contra els insectes, principalment pugons, que consisteix a bullir un cap d'alls (poden ser grillats) en un litre d'aigua que, un cop freda i colada, la fem servir per ruixar les plantes afectades.

3 ARRÒS

Fam. Gramínies

Varietats

- Arròs badia
- Arròs bomba
- Arròs fonsa
- Arròs gleva
- Arròs marisma
- Arròs montsianell
- Arròs Sénia
- Arròs tebre

Notes:

L'arròs ja va ser conegut pels grecs i romans com a medicament. El àrabs en difongueren el conreu i el consum per la Mediterrània. A Catalunya va començar a utilitzar-se a la segona meitat del segle XIII, en forma de farina o de sèmola. La primera recepta coneguda apareix al *Llibre de Sent Soví* i és el «menjar blanc», una sopa de carn de pollastre picada, sèmola d'arròs i llet d'ametlla. No va esdevenir ingredient principal d'entrants fins al segle XV, *Llibre del Coc* ja en recull dues receptes: «Arròs amb brou de carn» i «Arròs a la cassola al forn».

L'arròs conté un percentatge de midó molt elevat, de fet és un dels aliments que més en conté. I aquest és el motiu pel qual sentim la sensació de sacietat després de menjar un plat d'aquest aliment.

L'arròs protegit per la Denominació d'Origen Arròs del Delta de l'Ebresón les varietats «badia», tebre, gleva, fonsa, bomba i montsianell. Segueix un exhaustiu procés de qualitat, des de la selecció de les llavors que se sembren als arrossars fins al seu envasat.

L'Agrupació de Defensa Vegetal d'Arròs de Pals, autoritzen la marca «Arròs de Pals». És un distintiu que certifica la procedència de l'arròs que ha de ser conreat i elaborat a Pals i rodalia. Documentat des de 1452, també és un arròs natural i saborós que destaca per la seva excepcional qualitat, les principals varietats cultivades són el Bahía i el Bomba.

Les varietats d'arrossos més cultivades són la badia i el tebre, les quals presenten unes característiques molt similars entre si, encara que en la fase del cultiu poden concórrer lleugeres diferències; pel que fa al producte final, no hi ha diferències significatives. L'ús de l'arròs de gra rodó està destinat a la preparació d'arrossos a la cassola i a la paella, caldosos o més eixuts. D'altra banda, ha estat emprat tradicionalment per a la **sopa de peix** i per a l'**escudella**.

El bomba és una de les varietats més mitificades al nostre país. És molt antiga, amb molt poca producció i de difícil conreu. És la més rústica de totes les varietats conegudes i s'ha mantingut intacta amb el pas dels segles. Varietats com el bomba no es coven pel seu baix contingut en midó, ideal per a gent que li agradi un arròs sec, amb els grans solts, i sobretot, en cas de sobrants i escalfat al microones fins a l'endemà, és un dels pocs que segueixen conservant la textura.

4 BLAT

Fam. Gramínies

Varietats

– Blat espelta

– Blat espelta bessona
– Blat espelta petita
– Blat del cor
– Blat Florència Aurora
– Blat forment
– Blat Montcada
– Blat Montjuïc
– Blat Montserrat
– Blat xeixa

Notes:

Les primeres varietats de blat (blat antic) tenen el gra vestit i són les espeltes. Quasi s'havien deixat de cultivar, però actualment han recuperat interès a causa de les qualitats gustatives, nutritives i medicinals del seu gra. Les espeltes han conservat el caràcter original sense patir hibridacions ni manipulacions per part de l'ésser humà. Es caracteritzen per la conservació d'una pellofa que protegeix el gra de les plagues. Darrere la recuperació de blats antics hi ha l'esforç de diverses persones i entitats.

5 BLAT DE MORO (*Zea mais L*)

Fam. Gramínies

Varietats

– Blat de moro barrat de Ripoll
– Blat de moro blanc d'escairar
– Blat de moro del queixal
– Blat de moro or i plata

Notes:

És notable l'adaptació d'aquest producte americà als nostres camps i la cultura pagesa. Hi ha qui diu que és com el porc, que s'aprofita tot. Una curiositat de l'enginy dels pagesos és que aprofitant les canyes del blat de moro, entremig s'hi planten mongetes o fesols per tal que

s'emparrin. El mateix que feien en el lloc d'origen sense conèixer-se els uns i els altres.

Les varietats que tenen, tot i la seva«curta» història, un arrelament són el blat de moro del queixal, l'or i plata i el barrat de Ripoll (de caràcter «patriòtic" ja que sobre el color groc del blat de moro es marquen unes ratlletes vermelles). El més identitari potser és el blat de moro d'escairar, que a la comarca del Berguedà forma part important d'una cèlebre escudella.

De totes maneres, el consum més estès és fer-ne farinetes de blat de moro, menja recurrent sobretot en èpoques de carestia. Aquestes que tantes persones recorden en moments difícils ja que es feien només amb farina i aigua i força remenar, al nord d'Itàlia li han donat una entitat amb el nom de *polenta*. Aquí podríem reivindicar les farinetes un xic més elaborades utilitzant, per exemple, un oli aromatitzat amb grans d'all, marisc, alguna herba aromàtica, etc.

6 BLEDES (Beta vulgaris L)

Fam. Quenopodiàcies

Varietats

– Bledes de penca ampla
– Bledes la groga
– Bledes la vermella
– Bledes del país

Notes:

A pesar del desprestigi immemorial que arrossega la bleda recordem què en diuen els *Epigrames* de Marcial: «que el cuiner que ha de coure bledes necessita molt de vi i espècies» En defensa de les bledes direm que tant a la tardor, com a l'hivern i a la primavera, acabades de collir, això és important, és una verdura excel·lent. Una de les formes tradicionals de menjar bledes són les bledes saltejades amb mongetes.

De varietats tradicionals tenim la de fulla groga, la de penca ampla i la del país. Darrerament s'han introduït varietats de diversos colors,

com vermell, blau, groc, que tant crues com cuites llueixen arreu del país.

Les bledes tenen la propietat de reproduir-se espontàniament en els terrenys més inhòspits, creixen en solars que abans havien estat horts. Aquestes bledes, anomenades boscanes o aventureres, faran les delícies dels espigadors urbans.

7 BRÒQUIL (Brasica oleracea)

Fam. Crucíferes

Varietats

– Bròquil de Sant Andreu
– Bròquil de Santa Teresa

Notes:

Entenem com a bròquils totes les varietats que tenen color sigui verd, blau, morat, groc, etc. Els dos bròquils més nostrats són el de Santa Teresa i el de Sant Andreu, tots dos de varietat morada, amb el nervi de les fulles també morat i aquestes acabades en punta de llança. Varietats recessives, o sia que han anat perdent la seva coloració primigènia. Malgrat això, la qualitat gustativa de les que es reprodueixen actualment segueix sent vigent. Amb l'aigua que obtenim de bullir aquest bròquil de color, d'un intens sabor, se'n fan sopes escaldades, d'un gust exquisit.

8 CARBASSA DE CABELL D'ÀNGEL (*Cucurbita ficifolia L*)

Fam. Cucurbitàcies

Notes:

L'ús específic d'aquesta carbassa és per fer la confitura de cabell d'àngel. Té la característica de ser ben productiva i es conserva molt de temps.

9 CARBASSA DE PELEGRÍ

Fam. Cucurbitàcies

Notes:
Tot i que no té cap aplicació culinària, li hem trobat una relació: l'ús que se'n fa. Un cop seca i tretes les llavors, s'utilitzava i s'utilitza per posar-hi aigua o vi. Per poder veure-hi el líquid s'utilitzava un tap de suro travessat amb un galet fet de canya.

10 CARBASSA DE SOPA (*Cucurbita*)

Fam. Cucurbitàcies

Varietats

- Carbassa caccuet
- Carbassa de Mallorca
- Carbassa del bon gust
- Carbassa del ferro d'Osona
- Carbassa del rabequet
- Carbassa violinera

Notes:
Malgrat que tenim un receptari històric on les carbasses són força presents i que no fa gaires anys vàrem aprendre encara una recepta de panadó de dolç, amb sucre i canyella, el seu consum s'ha reduït a escudelles i cremes. Hem observat que darrerament ha incrementat la venda de carbasses que ja no es venen solament a trossos si no senceres; això sí, de mida petita. En la mesura que sigui possible intentarem esbrinar què en fan els cuiners i cuineres casolans actuals.

Una de les més tradicionals ha estat la de rabequet però difícil de catalogar ja que molts hortolans donen aquest mateix nom a carbasses de diferents for-mes. Altres que han agafat una denominació més descriptiva encara que no estem segurs de la seva antiguitat i sempre de tamany petit i pell llisa son de cacauet i del bon gust, una de més gran que n'és la de Mallorca, etc. Si ajuntem la capacitat reproductiva d'aquesta planta i la ferma afició per part del públic jove, augurem un bon futur al seu conreu.

11 CARBASSONS (*Cucurbita pepo L*)

Fam. Cucurbitàcies

Varietats

– Carbassó blanc
– Carbassó corredor d'Alforja
– Carbassó Maspujols

Notes:

Aquest producte d'origen americà ha fet fortuna entre nosaltres tant cru, amanit com en crema, truites, farcit, etc.

Quant a les varietats locals anteriors a les de producció, les que deuen mantenir l'aspecte originari creiem que són els carbassons corredors que al revés dels millorats, que creixen d'una planta estàtica, els corredors, van escampant tòries arreu, d'on surten diverses flors i carbassons. Aquesta varietat té els carbassons amb una pell més clara i amb unes taquetes de verd més fosc per tota la superfície. S'han de consumir seguits, si no creixen desmesuradament. N'hem trobat al Baix Camp, a l'Alforja i a Maspujols.

A la comarca de la Terra Alta i el Matarranya han trobat la solució per consumir aquests carbassons grans aprofitant la part exterior, esqueixant-la en trossos i deixant la part central on hi ha les llavors per a l'aviram i els porcs. Amb aquests trossos de carbassó barrejats en una cassola amb patata i ceba, i ofegat tot junt, fan l'anomenat giravolt.

12 CARXOFES (*Cynara scolymus L*)

Fam. Compostes

Varietats

– Carxofa del Prat o Tudela
– Carxofa del Delta
– Carxofa morada

Notes:

Evolucionada possiblement a partir de la borda, coneguda com a herbacol, i que serveix per quallar la llet i fer-ne mató i formatge. En cas que sigui així, d'això en deu fer molts anys ja que aquesta flor comestible ens delecta des de l'antigor. Tant crua com cuita a la brasa, al forn, farcides, arrebossades o a la planxa. També com a acompanyament de plats com les tornes de xai o la sípia ofegada amb carxofes. Les varietats tradicionals han cedit de mica en mica a les de més producció. Les clàssiques són la del Prat o Tudela, la morada i la del Delta.

Les zones de conreu són prou conegudes. En recordarem algunes, com el Baix Llobregat, el Maresme, el Montsià, el Baixa Ebre i el Segrià.

13 CEBES (*Allium cepa L*)

Fam. Liliàcies

Varietats

- Ceba agra de Molins de Rei
- Ceba bavosa de muntanya o d'Organyà
- Ceba bavosa
- Ceba blanca de Lleida
- Ceba braguer de vaca o llarga de Berga
- Ceba campeny o morisca
- Ceba Coll de Nargó
- Ceba de Figueres
- Ceba d'Amposta
- Ceba Gran i dolça
- Ceba valenciana
- Ceba sang de bou
- Ceba vigatana
- Cebes de platillo
- Ceba de tot l'any

Notes:
De les varietats més corrents de cebes tenim la ceba d'Amposta, la ceba bavosa, l'Agra de Molins de Rei, la valenciana i la de Figueres (la més apreciada).

La ceba de Figueres, que en el seu lloc d'origen en diuen *ceba vermella*, és la que ha guanyat més reconeixement culinari. D'uns anys ençà el seu conreu s'ha estès a la comarca de l'Urgell i darrerament per allargar la seva temporada se n'han sembrat a la Patagònia i al Marroc, tot i que han sortit més picants.

Una altra varietat destinada bàsicament a sembrar i a obtenir-ne calçots, és la blanca de Lleida.

Altres varietats minoritàries són la vigatana, de coloració vermella i afuada, i la bavosa de muntanya o d'Organyà, de forma piriforme i de mida gran.

També s'està intentant la recuperació d'una varietat oblidada, la ceba Campeny o també anomenada *morisca*, que pel seu aspecte algú suposa que podria ser l'origen de la de Figueres. Varietat primerenca i que com a mínim s'havia conreat amb força èxit al Pla de Barcelona, els Vallesos i el Maresme.

Per acabar, una varietat arcaica que subsisteix en zones pirenaiques és la ceba de tot l'any, que en algun manual també l'anomenen ceba egípcia. Aquesta ceba té forma de ceballot o ceba tendra. Es pot utilitzar tant per bullir com per coure. La curiositat rau en el seu sistema reproductiu. Per mitjà d'unes minicebes aèries que surten a les puntes de les tiges i que, en assecar-se, cauen espontàniament i arrelen fins a donar cebes noves.

Una aplicació medicinal molt útil per a la salut de l'aviram és donar-los periòdicament ceba picada.

14 CIGRÓ (*Cicer arietinum L*)

Fam. Lleguminoses

Varietats

– Cigró Mollar,
– Cigró d'Oristà
– Cigró de Castellfollit del Boix
– Cigronell de Calaf
– Cigró negre

Notes:

Aquesta lleguminosa de secà ja fa tants anys que està entre nosaltres i que ha ocupat habitualment territoris de terres rústegues, relacionat amb l'alimentació de la classe treballadora i el seu preu popular no li ha donat gaire espai en el mon gastronòmic.

Dins les diverses zones de conreu dels cigrons possiblement la varietat mollar sigui la més estesa, tot i que la tria que n'han fet els hortolans durant segles ha donat formes i tamanys molt variats.

De Nord a Sud, fent un ràpid recorregut, tenim un dels cigrons més petits conreat entre la Garrotxa i el Pla de l'Estany de coloració entre marronosa i verda que un cop cuit creix volumètricament unes quatre vegades i un cop cuit, el seu color passa a un grogós força aparent i d'un gust molt intens. Davant l'absència de nom ens hem atrevit a batejar-lo com a mollaric, o sigui mollar petit.

Continuant el periple, al Lluçanès el cigró d'Oristà de gran qualitat gustativa però de reduït conreu.

Cap a la Catalunya central el de Castellfollit del Boix de molt bona qualitat i força conreu i el cigronell de Calaf varietat força minoritària.

Els darrers vint anys s'ha generalitzat en diversos punts el conreu o simplement la comercialització del cigró de Salamanca o pedrosillano que a sigut batejat com a cigró menut. Aquesta varietat també de qualitat ens situa davant el fet de que en algunes ocasions ens emmirallem en els productes foranis i oblidem els propis.

En la collita dels cigrons sempre en surt algun de negre, no sabem si per la persistència d'alguns horticultors o per la condició genètica a Catalunya com al Sud d'Itàlia s'havia conreat el cigró negre que un

cop cuit queda de color gris i d'un sabor no gaire notable. El cícero nero a través del Slow food italià té un cert prestigi.

15 COGOMBRE (*Cucumis sativus L*)

Fam. Cucurbitàcies

16 COL (*Brassica oleracea L vars*)

Fam. Crucíferes

Varietats

- Col borratxona
- Col de Brussel·les
- Col de paperina
- Col de trinxat
- Col espigalls
- Col de Milà
- Col pell de galàpet
- Col pota de bou
- Col setsemanera
- Col ull i fulla

Notes:

Tot i que tenim documentació que en el segle XIX i fins a mitjans del segle XX les classes populars consumien molta col, darrerament sembla que se n'ha reduït el consum i que s'ha salvat en part per la moda dels trinxats.

De les que cabdellen una de les varietats més comunes i ben defensada pel Baix Llobregat, entre altres comarques, és la de paperina, amb la característica forma acabada en punxa i que formava part, entre altres elaboracions, de «la perdiu amb farcellets de col».

Del grup de les cols de Milà i setsemaneres, en destaquem una especialment, la de col de pell de galàpet. Al contrari que les varietats

esmentades, s'està quatre mesos a la terra per formar la seva capsa, per tant te temps d'intensificar el seu gust.

Una altra varietat molt estesa és la d'ull i fulla: l'ull per a les persones i les fulles per als animals, aviram, porcs i vaques. Aquesta varietat ha quedat relegada a horts familiars i animals que no depenen exclusivament dels pinsos compostos. Amb la mateixa, també es conreen les cols gegants, de gran alçada, al voltant dels 2 metres. Són bàsicament per al consum animal tot i que també s'aprofitaven fulles per al consum humà. El seu conreu ara només es veu a horts particulars.

Altres: la pota de bou de Tarragona, la borratxona del Pirineu i la valenciana.

Dues que s'han fet identitàries en algunes comarques són els espigalls del Baix Penedès i del Garraf, que no forma ull, i la del trinxat de la Cerdanya, que forma brots diversos.

També hi ha el costum de conrear lacol de Brussel·les que en el país d'origen. A Anglaterra hem observat que en els mercats les venen enganxades la tija.

Em sembla molt bé la defensa que fanels de la Cerdanya i els de l'Alt Urgell del trinxat, sobretot si està fet amb la col de varietat local, però sabem que hi ha qui experimenta amb altres verdures i aprofita les fulles exteriors de les escaroles d'hivern i les bledes boscanes.

Malgrat això, voldria recordar que, a la resta de comarques i arreu, la verdura que sobrava a la nit l'endemà al matí es passava per la paella; a la comarca d'Osona i al Lluçanès del trinxat en diuen «*cànem i llana*» (cànem: col, i llana: patata del bufet), a Castellterçol i al Moianès, en diuen *baietó* i el fan amb col de pell de galàpet o amb els rebrots que surten un cop escapçada, patates i cansalada.

Un aspecte curiós de medicina popular és aplicar les fulles en zones del cos on tenim dolors reumàtics o musculars, ja que produeix un alleugeriment notable del dolor.

17 COLIFLOR (*Brasica oleracea var botritis*)

Fam. Crucíferes

Notes:

La coliflor normalment sempre és blanca o d'una tonalitat color palla si exceptuem una varietat històrica perduda, que era la coliflor del Montseny i que tenia color.

La coliflor, o *floricol* com en diuen en algunes comarques, tenia i té encara varietats que anaven sortint des del mes d'octubre fins al mes d'abril. La falta de gust intencionat s'acostuma a substituir amb l'acompanyament de la beixamel amb la qual poden anar també tàperes, per exemple. Amb cocció al vapor o al forn embolicat amb paper i amb l'ajut d'algunes herbes aromàtiques o filet d'anxova, guanya una mica més de picardia. Una altra elaboració ben corrent és conservar-ho en vinagre un cop lleugerament escaldada.

18 ENCIAMS, LLETUGUES (*Lactuca sativa L*)

Fam. Compostes

Varietats

– Enciam carxofet blanc
– Enciam carxofet
– Enciam cua d'oreneta
– Enciam de fulla de castanyer o roure
– Enciam del sucre
– Enciam llarg o romà del Prat
– Enciam llengua de bou de la Noguera
– Enciam maimó
– Enciam meravella
– Enciam nano d'Alforja
– Enciam romà negre
– Enciam tres ulls
– Enciam vermell de Riudoms

– Enciam vinagrer

Notes:

Encara que els enciams tenen poca cuina ja que només algú bull l'enciam llarg per ajudar a agafar son, i al Rosselló fan una recepta d'enciams farcits, he cregut convenient incloure'l en el recull perquè és una part important i reconeguda de les amanides.

Un dels enciams més generalitzats és el llarg o romà d'origen antic ja que és esmentat en els tractats agronòmics clàssics. Un altre és el maravella, que s'acostuma a fer tot l'any i sobretot a l'estiu, ja que aguanta bé les calorades.

En el grup dels enciams llargs hi ha diverses variants, com el tres ulls, que d'un sol tronc en surten tres, el del sucre, el romà negre, el vermell de Riudoms, etc.

De les varietats que fan cabdell, el més notable és l'escaroler, també anomenat *enciam català*, de mida gran i dolç amb les fulles cargolades amb les puntes serrades. Per la seva mida i que ocasionalment acumula humitat excessiva tendeix a fer-se malbé per la base i això n'ha reduït la presència als nostres camps.

Seguint amb els arrissats, tenim el carxofet, el carxofet blanc el nano d'Alforja, el vinagrer, el maimó, etc.

També hi ha varietats amb fulles serrades i punxegudes, com el llengua de bou de la Noguera, el de fulla de castanyer o roure i el de cua d'oreneta.

19 ESCALUNYES (*Allium ascalonicum L*)

Fam. Liliàcies

Notes:

Sense entrar en la polèmica de si va anar de Catalunya a França o viceversa, les varietats gran i la petita estan força relegades a conreu local i artesanal. Del que sí que tenim constància és de la seva utilització en la cuina medieval. Una altra evidència del seu ús en la nostra cuina la trobem en el segle XIX en una narració costumbrista de l'autor Robert i Robert, que en una conversa d'unes veïnes de

Barcelona, una d'elles comenta que està coent una cassola d'escalunyes que, xerrant xerrant, se li crema.

Una curiositat relacionada amb el nom l'hem trobada amb una mena d'all rústic al poble de Beseit, al Matarranya, que l'anomenaven *calunyes* però que no vam ser capaços de reproduir.

20 ESCAROLES (*Cichorium endivia L*)

Fam. Compostes

Varietats

- Escarola blanca de fulla d'enciam
- Escarola de cabell d'àngel
- Escarola perruqueta
- Escarola arrissada de fulla ampla
- Escarola perruca de Santa Coloma
- Escarola perruca del Prat

Notes:

Les escaroles, també anomenades *endívies*, són una de les hortalisses d'amanir de les quals tenim més referències escrites i orals de l'ús culinari. Amb les fulles més verdes exteriors se'n fan truites, bunyols, farcellets i les postres dels angelets recollides pel *Costumari* de Joan Amades i el Corpus Culinari.

Una de les varietats, la de cabell d'àngel, està envoltada d'una certa polèmica ja que molts hortolans diuen que tenen l'autèntica. El que els uneix a tots ells és que acostuma a ser de fulla fina i petita. Sobretot quan ha passat alguna glaçada, el sabor s'afina.

De varietats d'escaroles n'hi ha tot l'any però la d'estiu, més amargant, té el seu públic. Una de les formes tradicionals d'emblanquir-les és tapar-les amb una fulla de col i una teula.

La perruca del Prat i la perruqueta(en cas que sigui diferent) estan molt ben posicionades pel fet de tenir una presència genial en el xató.

Les varietats antigues de les quals no tenim la seguretat que existeixin actualment, són la perruca de Santa Coloma, l'arrissada de

fulla ampla i la blanca de fulla d'enciam.

21 ESPINACS (*Spinacia oleracea L*)

Fam. Quenopodiàcies

Varietats

- Espinacs bleders
- Espinacs petits del Pirineu

Notes:

Sobre els espinacs d'origen incert n'hem llegit diverses versions, una de les quals, diu que l'origen del mot *Hispània* vindria de terra d'espinacs, versió que trobo força simpàtica.

L'espinac, tant amanit com ofegat, combinat amb mongetes o cigrons, com amb panses i pinyons fan un bon paper. Les varietats antigues són els bleders i els petits del Pirineu.

Aprofitem aquí per recordar una varietat que no és de la mateixa família però anomenem *espinacs d'estiu*. Aquesta hortalissa d'origen boscà la va introduir al segle XIX la casa Nonell de Mataró amb el nom de *tetràgones cornudes*. Originària de Nova Zelanda, aquest diguem-ne espinac té la característica formació semblant a la d'una heura, de les tiges en surten unes fulles verdes en forma de cor que, tant crues com cuites, consumides a l'estiu no terregen.

La reintroducció com sempre ens vindrà de França, que han fet cas a la varietat i la cultiven, en venen i en comercialitzen sobres de llavors.

22 ESTIRABECS (*Pisum sativum subsp arbense L*)

Varietats

- Estirabecs Tirabecs
- Estirabecs flor violeta
- Estirabecs flor blanca
- Estirabecs pèsol caputxí

– Estirabecs catxàxos

Notes:

La llavor que té un aspecte assemblant a la del pèsol negre però amb tonalitats més verdes i també de mig naspra produeix unes tavelles totalment comestibles i que s'utilitza com a verdura de bullir o com a integrant d'arrossos i cremes. Comercialment poc agraït ja que té una temporada curta. També es coneix com a pèsol caputxí tot i que els caputxins li diuen catxàxos.

23 FAVA (*Vicia fava L*)

Fam. Lleguminoses

Varietats

– Fava aiguadolça
– Fava de Maó
– Fava mutxamel
– Fava reina mora

Notes:

La fava, de conreu molt antic i arrelat al país, té diverses fases de consum, amb la tavella tendra sense marcar les llavors bullida o saltejada, tenim els xiulets, borratxets, banyons, gallerets, etc. En aquest punt, a part de l'aspecte gustatiu té el de la salut ja que si en mengem la pell obtenim la vitamina B_{12}. Més endavant, ja granades, formen part de les faves a la catalana, prou conegudes i que tenen un precedent històric en la cuina medieval «De com aparellar faves» elaboració molt semblant a l'actual però amb l'acabat genial d'afegir-hi llet d'ametlles, que aporta un contrast dolç al punt d'amargantor de les faves. Un cop més cuites i seques, formen part de les escudelles i altres receptes arcaiques.

Les faves antigues o del país eren la varietat que es coneix com a *fava de Maó*, que és una fava grossa i de tavella curta, també l'anomenada *reina mora*, de grana de color morat en sec, l'aiguadolça

i la dita *mutxamel*. Darrerament han aparegut diverses varietats de producció, amb la tavella més llarga i grana petita.

24 GRA DE FAJOL

Fam. Poligonàcia

Notes:

El gra de fajol és una poligonàcia. Moltutilitzat i reivindicat a la Garrotxa Un cop en forma de pa, en fan llesques, les passen per la paella i les amaneixen amb mel o sucre, i aquesta manera preparen unes molt bones postres tradicionals.

Darrerament el gra de fajol ha pres protagonisme, entre altres, per la utilització en elaboracions dedicades als celíacs i als aimants de les *galettes normandes*.

25 LLENTIES (*Lens culinaris L*)

Fam. Lleguminoses

Varietats

- Llenties pardines de Gallecs

Notes:

Segons llegim en el precís estudi agrícola del 1874 del Vallès Oriental, es conreaven les llenties. Suposem que en altres indrets també devia passar el mateix. Actualment la majoria de llenties venen de la zona de Salamanca, però a la zona de Gallecs, tocant a Mollet, conreen la varietat pardina ecològica amb força èxit i que ofereix excel·lent sabor.

26 MONGETES O FESOLS (*Phaseolus vulgaris L*)

Fam. Lleguminoses

Varietats

Varietats blanques:

- Mongeta ganxet de naspre i terrer
- Mongeta carai, carall, del pecato de l’abundància

– Fesol de Santa Pau
– Mongeta del Collsacabra
– Mongeta paretana o pinet de Mallorca
– Mongeta de la neu
– Mongeta del custodi i el confit
– Mongeta del músic
– Mongeta de Pobla de Lillet
– Mongeta afartapobres (varietat blanca i morada)

Varietats de color:

– Mongeta genoll de Crist o de Déu
– Mongeta or i plata
– Mongeta ull de perdiu
– Mongeta vallfornesa
– Mongeta pic groc
– Mongeta rènega negra
– Mongetes avellenetes vermella i blanca
– Mongeta de veremar
– Mongeta del sastre del Maresme
– Mongeta llaminera
– Mongeta carolina de naspra mata baixa

Per tendres:

– Mongeta perona o Iluro de tavella curta i llarga
– Mongeta del cuc
– Mongeta llaminera
– Mongeta carolina i del sastre

Fesolets (*Vigna ungiculata*):

– Fesols de l'ull ros
– Fesols de l'ull negre el monget
– Fesols el banyolí
– Fesol del metro

Notes:

Encara que la majoria de la població catalana utilitzem el mot *mongeta*, una altra part important i potser majoritària de l'àmbit geogràfic els anomenen *fesols*, per tant, demanem disculpes als fesolaires per poder-ne seguir dient *mongetes*.

Les mongetes que ens van arribar tant d'Amèrica Central com d'Amèrica del Sud es van estendre per tot el territori ja que admet diferents climes i terrenys, si se n'han recreat més d'un centenar de varietats.

Per seguir un cert ordre de classificació, direm que n'hi ha de blanques i decolor, de naspra i terreres, de les que utilitzem bàsicament per fer-ne de seques i de tendres, tot i que la majoria de varietats antigues tenen doble ús.

De les blanques, per bé que en surten algunes de negres, la més notable i comercial és la del ganxet. Pel que fa a la biodiversitat, hem de recordar les varietats petites, mitjanes, i grans, aquesta darrera la més estesa possiblement pel fet que, fa anys, la secció agrícola de l'Escola Industrial de Barcelona en van seleccionar una de bona mida i li va posar el nom de *Montcau*. Tot i l'èxit comercial d'aquesta varietat crec que no s'hauria de deixar perdre les altres mongetes de mides diverses, com tampoc la ganxeta terrera, encara que no tingui forma ganxuda però de qualitat gustativa. Aquesta varietat de mata baixa l'hem trobada per diversos llocs del territori des del Collsacabra al Vallès, al Baix Llobregat, diferents punts de les Comarques tarragonines i en els seus límits territorials com el cas de Beceit, al Matarranya.

Una altra mongeta que ha tingut força acceptació i un conreu força generalitzat ha estat el carai, carall, del pecat o de l'abundància. El conreu i el consum ha caigut, per culpa dels que van comercialitzar una varietat de baix preu i poca qualitat a la qual van adjudicar el mateix nom. El seu conreu, actualment, es limita a algun hort artesanal i poca cosa més. En la seva època d'esplendor ocupava una

bona part de les comarques tarragonines, el pla de Barcelona, els Vallesos, el Maresme, etc.

També de varietat terrera i ben defensada pels seus productors és el fesol deS anta Pau, varietat blanca petita i que possiblement tindria l'origen en les mongetes del Collsacabra. Malgrat l'intent d'introducció o la comercialització fraudulenta de varietats foranes, els productors de la zona de la Garrotxa lluiten pel reconeixement i la idiosincràcia d'aquest llegum.

Seguint amb les mongetes blanques tenim varietats minoritàries com la paretana o pinet de Mallorca, la de la neu, totes dues al Vallès. A la Catalunya central, al Bages i altres comarques, es cultiva la del custodi i el confit, de gran qualitat gustativa, mentre que la del músic es troba a la Terra Alta. Una varietat de mata baixa que s'utilitza habitualment per tendra és la de la Pobla de Lillet. D'una petita llavor blanca surten en un nombre considerable unes mongetes rodones, de color groc, productives i bones.

Entre les moltes varietats de color destacarem el genoll de Crist o de Déu o també hi ha qui l'anomena *or i plata*, rodona, amb moltes taques entre marró i groc. La rènega negra, possiblement la mongeta de color més fosc de Catalunya, de conreu minoritari i potser la que recorda més el seu origen americà. Un grup important són les que tenen una taca central, com les d'ull de perdiu, la vallfornesa i la pic groc. També hi ha un grup que anomenem *avellenetes*, com la vermella, la blanca, la de veremar. Una altra varietat força curiosa és la del sastre del Maresme, per seca i tendra, llavor vermella amb taques marró fosc, que té un aspecte semblant a les llamineres o les carolines de naspra mata baixa amb aquests llegums entrem en el grup de les tendres. D'aquestes mongetes planes, verdes i que no acostumen a tenir fils, per fer-ne 100 grams cal collir-ne 20. Això no passa en el cas de la més estesa, que és la perona o Iluro de tavella curta i llarga que per aconseguir el mateix pes amb deu tavelles n'hi ha prou. Això a fet possiblement per motiu de la ma d'obra i la seva qualitat gustativa que sigui majoritària en els horts.

Si seguim amb les tendres, tenim la mongeta del cuc i la del metro (més bonica que bona).

Una varietat que ha quedat de manera residual, tant per tendra com per seca, potser pel malnom d'*afartapobres* (*Phaseolus coccineu L*), mongeta de llavor de grans dimensions amb rectangular i dues presentacions: la de flor blanca que fa la mongeta blanca i la de flor vermell clar, amb llavor d'un morat clar amb aigües negroses. Aquesta mongeta que hem trobat als Pallars, la Cerdanya, Osona, el Vallès i el Bages, l'hem vista moltes vegades relegada a la feina d'abastir tanques vegetals per separar finques.

Un grup ben interessant i que pertany a la varietat *Vigna ungiculata* d'origen africà o asiàtic, que no va venir d'Amèrica i que possiblement ja la consumien els romans, són els fesolets. Estan ben arrelats a les comarques gironines, amb varietats com els fesols de l'ull ros, de l'ull negre, el monget, el banyolí, etc.

27 NAPS (*Brassica rapa*)

Varietats

– Nap negre de Cerdanya
– Nap de Capmany

28 NYÀMERES, PATÒFIES I PATAROTES, PATATES DE CANYA (*Helianthus tuberosos L*)

Aquest tubercle tant el salvatge com el conreat es creu que és d'origen pretèrit provinent del Canadà. Tradicionalment es menjava cru, a rodanxes i marinat en vinagre.

Actualment se n'ha generalitzat el conreu i es consumeix en cremes i xips perquè recorda lleugerament el gust de la carxofa.

Un altre aspecte interessant és que conté inulina i es considera adient per al consum dels diabètics.

29 PATATA (*Solanum tuberosum L*)

Fam. Solanàcies

Varietats

- Bufet les varietats blanca i negra
- Kennebec de Prades i de la vall de Camprodon
- Red Pontiac

Notes:

Aquesta hortalissa és ben present a moltíssims plats populars com a ingredient bàsic. Les més habituals han estat sempre les que són bones per bullir, per als estofats i els suquets.

Una de les més apreciades ha estat la del *bufet* o, si voleu, de l'Institut Beauvais amb la varietat blanca que va arribar fa anys de la Bretanya, es va introduir a través de la Cerdanya i va arribar fins a Osona i el Pla de Barcelona. D'aquesta patata també existeix una varietat anomenada *negra*, que en realitat és de color morat fosc i que es conrea bàsicament al Solsonès. El fet que aquesta patata malgrat el sabor i la cremositat tingui formes boterudes i molts ullets, fa més difícil pelar-les de manera manual o amb màquina. A poc a poc, es va substituir per varietats més llises com la Kennebec, varietat blanca, igualment deliciosa, i altres com la Red Pontiac, varietat vermella de gran mida i producció considerable. També es va introduir la varietat anomenada *d'Àlaba*, que es plantava al Pla de la Calma per tal de fer-ne llavor i per distribuir-les als Vallesos, el Mares-me i altres punts. Per cultivar la patata sempre es recomana que les patates de muntanya baixin al pla i això les torna més productives.

A mitjans del segle XX una zona de gran producció de patates va ser el Maresme, que es dedicava bàsicament a l'exportació. Un cop collida i carregada en coves s'enviava en tren i després es transportava en vaixell cap a Anglaterra que en aquells moments, passada la Segona Guerra Mundial, estava desabastida.

Les varietats fetes a gust dels consumidors anglesos eren, entre altres, la Royal Kindey, Majestic i Red Pontiac. Avui dia encara queda algun productor que utilitza aquestes llavors.

Altres zones de producció actuals amb força èxit i difusió són les de Prades i les de la vall de Camprodon, totes dues es dediquen principalment a la producció de la varietat Kennebec.

L'evolució del consum de les patates també va lligat als costums de consum. L'aparició als anys seixanta dels plats combinats i el cèlebre bistec amb patates han propiciat el conreu i consum de varietats més apropiades per fregir. Malgrat que sempre s'han conegut les patates fregides o patates rosses, el consum actual s'ha disparat. Seguim reivindicant però les mantegoses que un cop esqueixades formen part dels estofats populars amb costella de vedella o menuts de pollastre com a part integrant també dels saborosos suquets de peix.

30 PEBROT (*Capsicum annuum L*)

Fam. Solanàcies

Varietats

- Pebrot morro de bou o de vaca
- Pebrot tres caires de Reus
- Pebrot bitxo de Girona
- Pebrot de Vilanova de Bellpuig

Notes:

Aquí, com que som d'escalivada, el pebrot molsut ha tingut sempre èxit: el de morro de bou o de vaca, el tres caires de Reus, etc. De l'experiència podem constatar que el moment òptim per consumir-lo és quan passa de verd a vermell o groc. Una varietat que actualment ha agafat força empenta, tant de consum com de conreu, és el bitxo de Girona que no és necessàriament picant i té bona acceptació.

Una altra varietat (en tenim proves fonamentades) que seria l'antic pebrot de romesco és el de Vilanova de Bellpuig, segons el record que tenim d'haver vist el conreu a les hortes del Francolí als anys setanta. Avui dia, el que es fa servir per elaborar aquesta salsa i els derivats és la nyora murciana. Sense negar que té qualitat es podrien fer més proves amb la varietat esmentada de la comarca de l'Urgell.

31 PÈSOLS (*Pisum sativum L*)

Fam. Lleguminoses

Varietats

– Pèsol garrofal o floreta
– Pèsol del ganxo
– Pèsol negret
– Pèsol provençal
– Pèsol setsemanes
– Pèsol pèsol negre

Notes:

El pèsol i el seu conreu tenen un cert prestigi que ha donat nom a varietats conreades, entre altres llocs, al Maresme, conegut amb el nom de *pèsol de Llavaneres* de la varietat garrofal o floreta, de gran consum tant en Restaurants com en cases particulars. Aquesta varietat és força difícil de plantar, ja que té tendència a ser atacat per fongs, i s'ha anat substituint per la varietat Utrillo. Una altra varietat, de mig naspra, és el pèsol del ganxo d'una mida més petita que el que acabem d'anomenar, molt ple i dolç.

També hi ha en el record varietats de mata baixa, com el provençal, el negret i el setsemana, que s'acostumaven a sembrar entremig de les vinyes en zones com ara el Canyet de Badalona, que un cop fructificat es collia sencer, es carregava en sacs i es portava a vendre. Això contrasta amb la situació actual, en què les verdulaires no venen gairebé cap pèsol que no sigui desgranat. I acabarem amb el més antic, el pèsol negre, que ja hem dit que consumien els ibers. Aquest pèsol arcaic que es menja habitualment en sec un cop remullat i cuit, es continua produint a les comarques del Bages, el Berguedà i el Solsonès. El suc després de coure'ls és d'una espessor extraordinària.

32 PORRADELL (*Allium schoenosprasum L*)

Fam. Liliàcies

Notes:

D'aquesta planta en tenim referències pretèrites però no tenim coneixement de varietats nom i conreu actual, a part dels especialistes en el conreu i comercialització d'herbes culinàries, un d'ells, com a mínim, situat al Maresme.

En la nostra cuina també tenim el costum d'utilitzar unes cebes petites anomenades popularment *cebes de platillo*. Tot apunta que les que es comercialitzen als nostres mercats provenen de la Comunitat Europea.

33 PORROS (*Allium porrum L*)

Fam. Liliàcies

Notes:

En la nostra cuina tradicional el porro té poca presència, només s'utilitzi habitualment en escudelles i en les cremes tant fredes com calentes. No obstant això, tenim una recepta del passat medieval, la porrada, que vindria a ser l'àvia de les cremes de porros actuals. A vegades ens emmirallem en la cuina del país veí però no tenim present el nostre passat històric que és prou sòlid.

Tot i que el conreu del porro està estès arreu, les zones hortícoles on és més present són el Baix Llobregat, el Mares-me i el Baix Ebre. No hem catalogat cap varietat antiga, només podem constatar que les varietats originàries eren totes bianuals.

34 REMOLATXA VERMELLA (*L*)

Fam. Quenopodiàcies

Notes:

Aquesta remolatxa ha augmentat el seu consum tant per preparar amanides com per aprofitar-ne les fulles un cop bullides.

35 TOMÀQUETS (*Lycopersicom sculentum*)

Fam. Solanàcies

Varietats

– Tomàquet pometa
– Tomàquet poma ple
– Tomàquet palosanto
– Tomàquet esquena verd
– Tomàquet del Benach
– Tomàquet de tres caires
– Tomàquet tardà de Riells
– Tomàquet tardà de Rubí
– Tomàquet rosa ple
– Tomàquet Montserrat buit i ple
– Tomàquet cor de bou
– Tomàquet pera de Girona
– Tomàquet nas de bruixa o pebroter
– Tomàquet rosa d'Albesa
– Tomàquet pare Benet
– Tomàquet verd d'Oristà

Tomàquets de penjar:

– Tomàquet cirerol
– Tomàquet ramallet
– Tomàquet rosa ple de penjar
– Tomàquet de la creu (Penedès)
– Tomàquet malacara de la Segarra
– Tomàquet del ferro

Notes:

Si exceptuem les persones que disposen d'horts familiars i els hortolans artesanals, el que per ells és el producte estrella de l'estiu, per a la majoria de la població clients de grans superfícies, són els mateixos tomàquets que poden trobar la resta de l'any. A causa de la generalització dels conreus industrials, els tomàquets cal collir-los més aviat verds, ja que per transportar-los i emmagatzemar-los és el més adequat. El que intenta comercialitzar els tomàquets madurs i en el seu

punt a través dels sistemes convencionals, es troba que el seu producte se l'anomena despectivament *tòmaquet gaspatxero*.

Però nosaltres parlarem dels tomàquets que es cullen a l'estiu i la tardor.

El tomàquet català per excel·lència es considera que és el pometa, tomàquet rodó, ple amb el característic color vermell intens, i totes les seves variants evolutives i locals, com poden ser el poma ple, el palosanto, l'esquena verd, el del Benach, les varietats de tres caires, tardà de Riells, tardà de Rubí, rosa ple, etc.

Una varietat que en el seu moment va tenir una forta presència i es va ampliar-ne el conreu és el Montserrat, tant el buit com el ple, de color rosat intens. Malgrat que va néixer possiblement al voltant del massís es va estendre arreu.

Una altra varietat que ha tingut i té el seu públic és el cor de bou, en forma inconfusible de cor, de carn compacte i amb les llavors excèntriques. El seu èxit ha estat tan gran que s'està comercialitzant la varietat Ligúria amb el nom de *cor de bou*, que no hi té res a veure, i crea una gran confusió en el públic consumidor.

Si continuem amb el llistat de tomàquets, tenim el pera de Girona, el nas debruixa o pebroter, el rosa d'Albesa i el pare Benet. Aquest darrer, amb la característica forma quadrada, força buit, que permet farcir-lo. També hem detectat que s'està comercialitzant amb aquest nom una varietat segurament més productiva però amb menys carn i gust.

Un altre tomàquet antic i força curiós és el verd d'Oristà, que manté el característic color verd tant externament com internament fins al moment de la seva maduració i consum.

Un apartat vital són els tomàquets depenjar. Cada comarca té els seus, amb varietats com cirerol, ramallet, rosa ple de penjar, de la creu (Penedès), malacara (de la comarca de la Segarra, amb la característica pell glaçada que a sota amaga una carn ben vermella i la planta amb fulla anomenada *de patatera*).

Com hem dit al principi, el gran públic consumeix tomàquet tot l'any i els tomàquets més apreciats darrerament són varietats foranes com el negre de Crimea o negre carbó, el Kumato, i el RAF (sigles corresponents a resistent a la fusària), molt allunyats dels noms populars i tan descriptius que hem dit més amunt.

Una aplicació medicinal curiosa és que es poden alleujar els voltadits posant un tomàquet madur damunt el dit afectat.

En el món de les urbanitzacions, on hi ha milers d'hortets, hem detectat l'esperit competitiu que caracteritza l'ésser humà, i on l'estrella de l'estiu sí que és el tomàquet. La competició consisteix collir el tomàquet més gran i recollir-ne més quantitat que els altres. En aquesta activitat «esportiva» hi ha col·laborat l'extensió del conreu del rosa de Barbastre, varietat de grans dimensions. Les compres per internet de llavors de tomàquets exòtics de les més diverses formes i colors també han entrat a for-mar part del joc.

36 XICÒRIA (*Cichorium yntivul L*)

Fam. Compostes

Notes:

La xicòria cultivada, que no s'ha de confondre amb les xicòries que surten espontàniament després de fondre's la neu, es planta majoritàriament a la zona nord de Catalunya: l'Empordà, la Garrotxa, l'Urgell, etc.

D'abundants fulles verdes una mica plegades i les puntes serrades amb el nucli d'un groc intens, l'amanida amb aquests tòmaquets és espectacular sobretot a la tardor i l'hivern.

Família de les escaroles però de caràcter dominant fet que es pot comprovar quan les boniques flors blaves converteixen les properes escaroles espigades en llavor de xicòria hibridada.

Fruiters

1 POMERES

Varietats

- Poma del ciri groc i vermell
- Poma manyaga
- Poma morro de bou
- Poma esperiega
- Poma verda donzella
- Poma cara bruta
- Poma reineta
- Poma camosa
- Poma moscatella

2 PERERES

Varietats

- Pera campmanya
- Pera Castell o de Sant Joan
- Pera flor d'hivern
- Pera llimonera
- Pera blanquilla d'Aranjuez
- Pera sarmenya
- Pera canyella
- Pera magallona
- Pera coure
- Pera de Puigcerdà
- Pera comisa o bona Lluïsa
- Pera d'aigua
- Pera del bon cristià
- Pera tendral de Reus

3 PRÉSSECS

Varietats

– Préssec gabatx
– Préssec de Sant Jaume
– Préssec d'agost o Sant Llorenç
– Préssec de l'Ordal
– Préssec mollar blanc
– Préssec sudanell

4 ALBERCOCS

Varietats

– Albercoc galta roja
– Albercoc moniqui

5 PRUNES

Varietats

– Pruna Clàudia
– Pruna colló de gall
– Pruna cascabellicus
– Pruna japonesa

6 CIRERERS

Varietats

– Cirera cor de colom
– Cirera del mirall
– Cirera reginal tova i dura
– Cirera garrofal
– Cirera d'en Roca

7 FIGUERES

Varietats

– Figa coll de dama blanca i negra

– Figa saiola
– Figa gota de mel
– Figa gabatxona
– Figa cucurella
– Figa bacora

Notes:

Totes aquestes varietats anomenades existien, existeixen i existiran, ja que els hortolans que les han conservades les han donat generosament a grups conservacionistes. Estan dipositades bàsicament tant en bancs oficials com el que està tirant endavant a Lleida la Conselleria d'Agricultura així com en altres bancs més petits que gestionen les entitats que formen part de la Xarxa Catalana de Graners.

També estan vives gràcies al fet que alguns hortolans artesanals les conreen i les comercialitzen a través de mercats, cooperatives de consum, cistelles i subministrant-les directament a alguns Restaurants arrelats al país que hi creuen.

Pel que fa als fruiters, es conserven en arborètums oficials com el de Can Comes del Baix Llobregat i l'IRTA de Reus i també en plantacions particulars.

Tot i que aquests hortícoles i fruiters generen un públic fidelitzat i sensible que frueix d'aquests productes d'alt nivell gustatiu lligat a l'agricultura ecològica, aquest esforç decidit per la biodiversitat cal acompanyar-lo, com sempre, de la difusió i el reconeixement tant d'entitats públiques com privades i trobar la manera de fer arribar aquests productes identitaris tant a la restauració com al públic en general.

LLISTAT DE PRODUCTORS DE VARIETATS ANTIGUES

Josep Moret i Surinye Olarte
moretpages1@hotmail.com
Castellserà (Lleida)
– Tomata trumfera
– Tomata rosa d'Albesa

– Bitxo de Tiurana
– Bròquil llucat

Quim Digon
quimdng@gmail.com
Torrefeta (Lleida)

Marta Porta
marta.porta@hotmail.com
Rosselló (Lleida)

Ramon Minguet, Fruits del Bosc i cal Passa-pius
686706710
Barbens (Lleida)

Llavors
Varietats de fruites:
– 40 varietats de pomeres
– 20 varietats de pruneres

Gerard Batalla
625658265

Dani Tribó
639982364
Gerb (Lleida)
– Ceba Coll de Nargó
– Tomata rosa d'Albesa
– Fesolet de Gerb
– Carbassa de cel

Dani Gros
dani.dgvall.res@hotmail.com
675859961
Les Ventoses (Lleida)
– Ceba Coll de Nargó

L'hort de ca la Cistellera
691661966
Juneda (Lleida)
– Hortícoles de temporada d'estiu i hivern

Alba Lamo

agrovaris@gmail.com
El Talladell (Lleida)
– Verdures
– Cereals
– Lleguminoses ecològiques

La Verdolaga, Pere Garriga
606554026
Can Tinet (Llerona)

Can Gual, Montse Gual i Tomàs
656966286
L'Ametlla del Vallès

Molí d'en Vendrell
elmolidenvendrell@gmail.com
653795524
Santa Eulàlia de Ronçana

Horta de la Fanecada, Quino Ortí
hola@hortalafanecada.cat
696235620
Cardedeu
– Tomàquet rosa ple de l'etern
– El cor de bou vallesà
– La mongeta del carall

La Panotxa, Jonatan del Amo (Banc de Llavors del Vallès Oriental)
lapanotxa.wixsite.com
646019782
Palau-solità i Plegamans

Més de 300 – Llavors del Vallès Oriental
– Llavors del Vallès Oriental
– Tomàquet pometa
– Montserrat
– Bombeta de Caldes
– Cirarol

Més de 30 varietats de penjar
– Malacara
– Ceba agra

– Enciam negre
– Blat de moro groc i vermell
– Carbassa del violí
– Pastanaga morada
– Coliflor de Sant Antoni
– Bròquil de Santa Teresa (morat)
– Col de paparina
– Meló del sucre
– Mongetes de ganxet
– Mongeta del carall
– Llaminera
– Ull de perdiu
– Mongeta ganxet de naspra i terrer
– Mongeta carai, carall, del pecat o de l'abundància
– Mongeta paretanao pinet de Mallorca
– Mongeta de la neu
– Mongeta de Pobla de Lillet
– Mongeta afartapobres(varietat blanca i morada)
– Mongeta genoll de Crist o de Déu
– Mongeta or i plata
– Mongeta ull de perdiu
– Mongeta Vall Fornesa
– Mongeta pic groc
– Mongeta renega negra
– Mongetes avellenetes vermella i blanca
– Mongetes llamineres
– Mongetes carolines de naspramata baixa
– Mongeta perona o Iluro de tavellacurta i llarga
– Mongeta del cuc
– Mongetes llamineres
– Mongetes carolines i del sastre
– Fesols de l'ull negre el monget
– Fesols el banyolí
– Fesol del metro

La Magalla, Alfred, Camil, Luis Miguel
agromagalla@gmail.com
636881006
Cabrera de Mar

Espigall, Jordi Puig Roca

jordi@espigall.cat
Lladó (Alt Empordà)

Horta de Tramuntana, Marc Ricard
info@hortadetramuntana.com
Pau (Alt Empordà)

Can Bosc del Baró, Pere Pereta
perepareta@gmail.com
Foixà (Baix Empordà)

Arboreco, Marco Sangiorgio
info@arboreco.net
Cruïlles (Baix Empordà)

La Xirivia
laxiriviahortaecologica@gmail.com
Cruïlles (Baix Empordà)

Can Falgàs
canfalgas.blogspot.com
Torroella de Fluvià

La Coromina
lacoromina.cat
Albons

L'Empedrat
empedrat.wordpress.com
Tortellà
–Carbassó, bleda

Planeses
planeses.com
Sant Ferriol

La Feixa d'en Feliu
lafeixadenfeliu.com
Bescanó

Mas Galceran
masgalceran.cat
Sant Miquel de Fluvià

– Carbassa cacauet
– Carrota
– Ceba tendra
– Porro
– Espinac
– Carbassó
– Albergínia
– Col arrissada

Can Pibernat
botiga.horticultura.cat
Cassà de la Selva

Mas Serrarica, Josep Maria Gamisans
gamboujm@hotmail.es
La Guixa

Mas el Sagalàs, Lluís Sayós
mansverdes@gmail.com
Viladrau

El Collitó, Casa lo Guinyo, Miquel Àngel Angelats
miqueangelats@gmail.com
Aldover

El Circell, Armand i Eva
info@elcircell.cat elcircell.cat
679692863
Osona

Els berdissots Can Pellicer
636865689
Can Pellicer (Cardedeu)

VENEDORS DE LLAVORS

Esporus
xenia@associaciolera.org

Les Refardes
lesrefardes@lesrefardes.coop
(consultar la dotzena de productors de llavors)

Cultures Trobades
culturestrobades.cat

Eixercolant
eixarcolant.cat



La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, segons el Decret 24/2013.

ÍNDEX DE FARINES

PLATS

Braç de gitano: Farina fluixa
Brunyols de l'Empordà: Farina de força
Bunyols de vent: Farina de força
Canuts: Farina de mitja força
Carquinyolis: Farina fluixa
Cóc: Farina fluixa
Coca d oli: Farina de força
Coca de forner: Farina de força
Coca de llardons i pinyons: Farina de força
Coca de recapte: Farina de força
Coca de Sant Joan: Farina de força
***Crespèths*:** Farina fluixa
Currutacos: Farina fluixa
Farinetes: Qualsevol farina, en funció de la qual admetrà més o menys líquid
Flaones: Farina fluixa
Hòsties: Farina fluixa
Lioneses: Farina fluixa
Magdalenes: Farina fluixa
Melindros: Farina fluixa
Mona de Pasqua tradicional: Farina de força
Neules: Farina fluixa
Orelletes: Farina fluixa

Pa de pessic: Farina fluixa
Panadons: Farina de mitja força
Pastissets de Tortosa: Farina de mitja força
Taps de Cadaqués: Farina fluixa
Xuixos: Farina de força

FARINES CONVENCIONALS

1. **Força; varietats:** Rebelde, Bolonia. Zona de Vic
2. **Mitja força; varietats:** Marco Polo, Mikelino. Zona de Girona
3. **Fluixa; varietats:** Xeixa, Marius. Zona de Lleida

FARINES MONOVARIETALS

1. **Força; varietats:** Florencia Aurora
2. **Mitja força; varietats:** Espelta (*Triticum aestivum*), Montcada, Montjuïc
3. **Fluixa; varietats:** Xeixa, Forment, Espelta petita (*Triticum monococcum*), Espelta bessona (*Triticum dicoccum*)

PROPIETATS DELS TRES TIPUS DE FARINES

1. **Farina de força:** Alta proteïna (+113,5), absorbeix bé l'aigua, la massa és elàstica.
2. **Farina de mitja força:** Proteïna (de 12 a 13,5), mitja absorció d'aigua, massa més extensible que elàstica.
3. **Farina fluixa:** Proteïna (-11), poca absorció d'aigua, massa molt extensible.

PRODUCTORS DE FARINES MONOVARIETALS

- La Garbiana Pagesa. Tarroja de Segarra, Segarra tel. 973 52 00 42
- Cal Pauet. L'Espunyola, Berguedà. tel. 650 12 23 65
- Hereus Can Jornet. Gallecs, Vallès Oriental tel. 689 50 91 61

- Can Mestre. Santa Coloma de Queralt, Conca de Barberà tel. 650 63 96 59
- Fruits del Secà. La Llavinera, L'Anoia tel. 646 57 50 39

ÍNDEX DE PEIXOS

Nom comú	**Llatí**	**Alt Empordà**	**Baix Empordà La Selva**	**Maresme Barcelonès**
Abadejo / Fals bacallà	*Pollachius pollachius*	Abadejo	Abadejo	Abadejo
Alatxa	*Sardinella aurita*	Alatxa	Alatxa / Latxa	Alatxa
Anguila / Angula	*Anguilla anguilla*	Anguila / Angula	Anguila / Angula	Anguila / Angula
Aranya blanca	*Trachinus draco*	Aranya / Aranya blanca	Aranya de net / Aranya de sorra / Aranya / Aranya espasenca	Aranya / Aranya espasenca
Aranya negra	*Trachinus radiatus*	Aranya carbonera / Aranya / Aranya negra	Aranya de brut / Aranya negra / Aranya roquera / Aranya de cap negre / Aranya cabeçuda	Aranya capçuda / Aranya cabeçuda / Aranya de sorra
Bacallà	*Gadus morhua*	Bacallà	Bacallà	Bacallà
Bacora	*Thunnus alalunga*	Albacora / Bonítol / Bacora	Bràcora / Albacora / Bonítol del nord / Tonyina	Bacora / Bonítol blanc / Bonítol / Vapora / Albacora
Besuc blanc	*Pagellus acarne*	Patxano / Besuc patxano / Calet	Besuc / Caletó / besuc blanc / Calet / Besugo calet / Besugo	Besuc / Besuc blanc

Besuc de la piga	*Pagellus bogaraveo*	Panxo / Besuc de la piga / Besuc calet / Besuc de la taca	Besuc de la piga / Calet / Patxano / Calet de la piga	Calet / Besuc de la piga / Besuc / Caletó
Boga	*Boops boops*	Boga	Boga	Boga
Bonítol	*Sarda sarda*	Bonítol	Bonítol / Bonito	Bonítol / Llistat / Bonito
Bròtola de roca	*Phycis phycis*	Molla	Molla de roca / Molla roquera/ Bròtola / Bròtola de roca	Bròtola / Mòllera roquera / Bròtola roquera / Bròtola de roca
Bruixa de quatre taques	*Lepidorhombus boscii*	Bruixa	Bruixa / Fletant / Palaia calç	Bruixa de quatre taques / Bruixa
Bruixa sense taques	*Lepidorhombus whiffiagonis*		Bruixa / Gall / Fletant / Peluda fina / Pelut	Bruixa sense taques / Palaia grossa / Gall

Garraf	**Tarragonès Baix Camp**	**Terres de l'Ebre**	**Llibre de Sent Soví**	**Castellà**	**Anglès**
Abadejo	Abadejo	Abadejo		Abadejo	Pollock
Alatxa / Latxa	Alatxa	Alatxa		Alacha	Round sardinella
Anguila / Angula	Anguila / Angula	Anguila / Angula	Enguila	Anguila / Angula	Eel
Aranya	Aranya / Aranya blanca	Aranya / Aranya d'arena		Araña	Greater Weever
	Aranya sorrenca / Aranya /	Aranya / Aranya negra /		Araña de cabeza	Streaked Weever

	Aranya de platja/ Aranya de sorra/ Aranya negra	Aranya guitarrera		negra / Víbora	
Bacallà	Bacallà	Abadejo		Bacalao	Cod
Bacora	Atuna / Bacora / Bagilonda / Bonítol del nord / Bonyítol del nord	Tonyina / Bacora / Bonítol del nord		Bonito del norte	Albacore
Besuc	Besugo	Besuc / Besugo		Aligote	Spanish bream
Besuc	Besugo taca / Besugo piga / Besugo de la piga / Besuc de la piga / Patxano / paisoano	Besuc de la piga / Besugo de la piga / Besuguillo		Besugo	Red seabream
Boga	Boga	Boga	Bogua	Boga	Bogue
Bonítol	Bonito / Bonítol Bonito ratllat / Bonyítol	Bonito / Bonítol / Bonitol / Ratllat / Ratllat	Bronítol	Bonito del norte	Atlantic bonito
Bròtola de roca	Bròtola / Mòllera roquera	Bròtola de roca / Mòllera roquera		Brótola de roca	Fork beard
Bruixa	Bruixa / Misèria	Misèria / Bruixa	Plenala	Gallo	Four-spotted megrim

	Bruixa / Fletant de platja	Morruda / Misèria		Gallo / Gallo del norte	Megrim

Nom comú	**Llatí**	**Alt Empordà**	**Baix Empordà La Selva**	**Maresme Barcelonès**
Cabra	*Maja squinado*	Cabra / Cranca / Cabrot / Boc	Cabra / Cranca / Cabrot / Boc	Cabra / Cranca / Cabrot / Boc
Calamar	*Loligo vulgaris*	Calamar	Calamar	Calamar
Canana	*Todarodes sagittatus*	Canana / Aluda / Alutja / Canada / Pota / Volador	Canana / Aluda / Alutja / Canada / Pota / Volador	Canana / Aluda / Alutja / Canada / Pota / Volador
Càntera	*Spondyliosoma cantharus*	Càntera / Vinaixa	Càntera	Càntera / Xopa
Cargol de punxes	*Bolinus brandaris*	Cargol punxenc / Cornet de punxa / Caragol punxós / Cargol punxent / Cargol punxós / Corn amb pues / Corn de tap / Cornet amb puntes / Cornet de pues	Cargol punxenc / Cornet de punxa / Caragol punxós / Cargol punxent / Cargol punxós / Corn amb pues / Corn de tap / Cornet amb puntes / Cornet de pues	Cargol punxenc / Cornet de punxa / Caragol punxós / Cargol punxent / Cargol punxós / Corn amb pues / Corn de tap / Cornet amb puntes / Cornet de pues
Castanyola	*Brama brama*	Castanyola	Castanyola / Castanyola de fons	Castanyola / Saputa
Catxel	*Cerastoderma edule*	Catxel / Carculla / Escopinya de gallet / Gall /	Catxel / Carculla / Escopinya de gallet / Gall /	Catxel / Carculla / Escopinya de gallet / Gall /

		Gallet / Petxina ratllada	Gallet / Petxina ratllada	Gallet / Petxina ratllada
Cigala	*Scyllarus arctus*	Bugia	Bugia / Llagosta lluïsa	Xuia / Cigala
Cinta	*Cepola macrophthalma*	Cinta / Veta	Cinta / Veta	Pixota / Cinta / Veta
Círvia	*Seriola dumerili*		Cerviola / Serviola / Cèrvia	Círvia / Peix llimona / Serviola / Verderol
Cloïssa	*Tapes*	Cloïssa / Escopinya llisa / Grúmol	Cloïssa / Escopinya llisa / Grúmol	Cloïssa / Escopinya llisa / Grúmol
Congre	*Conger conger*	Congre	Congre	Congre
Corball	*Sciaena umbra*	Corball / Corba / Roncaire	Corball / Corbina / Escorball	Roncador / Corball de roca / Corba / Geperut / Corball negre / Corball

Garraf	**Tarragonès Baix Camp**	**Terres de l'Ebre**	**Llibre de Sent Soví**	**Castellà**	**Anglès**
Cabra / Cranca / Cabrot / Boc	Cabra / Cranca / Cabrot / Boc	Cabra / Cranca / Cabrot / Boc	Boch / Cabra	Centolla	Spider crab
Calamar	Calamar / Calamanxí	Calamar	Calamars / Calamàs / Calemàs	Calamar	Squid
Canana / Aluda / Alutja / Canada / Pota / Volador	Canana / Aluda / Alutja / Canada / Pota / Volador	Canana / Aluda / Alutja / Canada / Pota / Volador	Canamós	Pota europea	Flying squid

	Càntera/ Xopa	Càntera / Morrut / Xopa		Chopa	Black seabream
Cargol punxenc / Cornet de punxa / Caragol punxós / Cargol punxent / Cargol punxós / Corn amb pues / Corn de tap / Cornet amb puntes / Cornet de pues	Cargol punxenc / Cornet de punxa / Caragol punxós / Cargol punxent / Cargol punxós / Corn amb pues / Corn de tap / Cornet amb puntes / Cornet de pues	Cargol punxenc / Cornet de punxa / Caragol punxós / Cargol punxent / Cargol punxós / Corn amb pues / Corn de tap / Cornet amb puntes / Cornet de pues		Cañadilla	Purple dry murex
Castanyola	Castanyola	Castanyola / Castanyuela / Japuta		Japuta	Pomfret
Catxel / Carculla / Escopinya de gallet / Gall / Gallet / Petxina ratllada	Catxel / Carculla / Escopinya de gallet / Gall / Gallet / Petxina ratllada	Catxel / Carculla / Escopinya de gallet / Gall / Gallet / Petxina ratllada		Berberecho	Edible cockle
Castanyola	Cigala	Cigala		Cigarra de mar	Slipper lobster / Flat lobster
Cinta	Pixota / Codornera / Veta	Veta		Cinta	Red bandfish
Iserna / Cerviola	Engèrnia / Iserna / Verderol /	Verderol / Carta	Cèrvia	Pez de limón	Greater amberjack

	Dorado / Xola				
Cloïssa / Escopinya llisa / Grúmol	Cloïssa / Escopinya llisa / Grúmol	Cloïssa / Escopinya llisa / Grúmol		Almeja fina	Clam
Congre	Congre	Congre	Congra	Congrio	Conger eel
Corball	Corba / Corba de roca	Corba / Corball	Corbayl / Carbayll	Corballo	Brown meagre

Nom comú	**Llatí**	**Alt Empordà**	**Baix Empordà La Selva**	**Maresme Barcelonès**
Cranc vermell	*Necora puber*	Cranc vermell / Cranc roig / Franquet / Nècora	Cranc vermell / Cranc roig / Franquet / Nècora	Cranc vermell / Cranc roig / Franquet / Nècora
Déntol	*Dentex dentex*	Déntol	Déntol	Déntol
Dot	*Polyprion americanus*	Doc / Pelagall / Dot	Dot / Rascàs / Dot de fons / Rascaix / Xerna / Mero de fons	Dot / Rascassa / Xerna / Rascàs / Anfós / Mero de fang / Pepe / Pipito
Escamarlà	*Nephrops norvegicus*	Escamarlà	Escamarlà	Escamarlà
Escolà	*Molva macrophthalma*	Pixota / Escolà		Escolà
Escopinya verrucosa	*Acanthocardia tuberculata*	Escopinya verrucosa / Copinya verrucosa / Ou ratllat / Ratllat	Escopinya verrucosa / Copinya verrucosa / Ou ratllat / Ratllat	Escopinya verrucosa / Copinya verrucosa / Ou ratllat / Ratllat
Escórpora	Família *Scorpaena*	Escorpa / Escórpora / Rufí / Rufina / Bruixa / Capità	Escórpora / Escorpinyot / Gallina / Escorprina /	Escórpora / Polla / Rasclot / Canari / Pinya

		/ Malanit / Escorpa de morro llarg / Rascassa / Escorpinyot	Escorpra / Polla / Escórpera / Escorpí / Rasclàs / Rasclot	/ Rasclat / Rascàs
Espardenya	*Stichopus regalis*	Llongo / Espardenya / Llonguet / Sola / Cogombre de mar / Petaca	Llongo / Espardenya / Llonguet / Sola / Cogombre de mar / Petaca	Llongo / Espardenya / Llonguet / Sola / Cogombre de mar / Petaca
Espet	*Sphyraena sphyraena*	Espet	Espet	Espet
Galera	*Squilla mantis*			
Gall	*Zeus faber*	Gall	Gall / Gall de Sant Pere / Gall Sant Pere	Gall / Peix de Sant Pere / Gall de Sant Pere
Gamba blanca	*Parapenaus longirostris*	Gamba	Gamba	Gamba
Gamba rosada	*Aristeus antennatus*	Gamba	Gamba	Gamba

Garraf	**Tarragonès Baix Camp**	**Terres de l'Ebre**	**Llibre de Sent Soví**	**Castellà**	**Anglès**
Cranc vermell / Cranc roig / Franquet / Nècora	Cranc vermell / Cranc roig / Franquet / Nècora	Cranc vermell / Cranc roig / Franquet / Nècora	Crancs	Nécora	Crab
Déntol	Déntol	Déntol	Déntol	Dentón	Common dentex
Xerna / Dot	Rascàs / Pàmpol rascàs	Droc		Cherna	Wreck-fish
Escamarlà	Gadagang /	Escamarlà		Cigala	Norway

	Garagan				lobster
Mollera roquera		Escolà		Arbitán / Maruca azul	Blue lling
Escopinya verrucosa / Copinya verrucosa / Ou ratllat / Ratllat	Escopinya verrucosa / Copinya verrucosa / Ou ratllat / Ratllat	Escopinya verrucosa / Copinya verrucosa / Ou ratllat / Ratllat			
Escórpora / Polla	Escórpera / Polla	Escorpa / Rascassa / Polla / Escorpí	Cap-rogs / Roges	Rascacio	Scorpion fish
Llongo / Espardenya / Llonguet / Sola / Cogombre de mar / Petaca	Llongo / Espardenya / Llonguet / Sola / Cogombre de mar / Petaca	Llongo / Espardenya / Llonguet / Sola / Cogombre de mar / Petaca		Cohombro	Sea cucumber
Espet	Espet	Espet	Espet	Barracuda	Barracuda
				Galera	Squille
Gall / Peix de Sant Pere	Gall	Gall de Sant Pere / Gall Sant Pere / Gall / Peix de Sant Pere	Gual	Pez de San Pedro	John Dory
Gamba	Gamba	Gamba		Gamba	Pink shrimp
Gamba	Gamba vermella	Gamba		Gamba	Red shrimp

Nom comú	**Llatí**	**Alt Empordà**	**Baix Empordà La Selva**	**Maresme Barcelonès**
Garneu	*Trigla lyra*	Garneu / Garaneu	Garneu / Vespa / Garranyeu /	Garneu / Paona / Viet / Puona

			Vieret	
Garota	*Paracentrotus lividus*	Garota	Garoina / Groina / Oriç / Bogamarí	Eriçó de mar / Eriçó / Garota
Gat	*Scyliorhinus canicula*	Gat	Gat	Gat
Llagosta	*Palinurus elephas*	Llagosta / Llagost / Saltarel·la / Llangosta	Llagosta / Llagost / Saltarel·la / Llangosta	Llagosta / Llagost / Saltarel·la / Llangosta
Llagostí	*Penaeus kerathurus*	Llagostí	Llagostí	Llagostí
Llamàntol	*Homarus gammarus*	Llamàntol / Llamanto / Lloncàntol / Llongant / Llangant / Llobregant / Llomàntol / Llomanto	Llamàntol / Llamanto / Lloncàntol / Llongant / Llangant / Llobregant / Llomàntol / Llomanto	Llamàntol / Llamanto / Lloncàntol / Llongant / Llangant / Llobregant / Llomàntol / Llomanto
Llampuga	*Coryphaena hippurus*	Llampuga	Llampuga	Llampuga / Coreano
Llenguado	*Solea vulgaris*	Llenguado	Llenguado / Llenguado negre / Llenguat	Llenguado
Llobarro	*Dicentrarchus labrax*	Llobarro	Llobarro	Llobarro
Lluç / Llucet	*Merluccius merluccius*	Lluç	Lluç	Lluç
Lluerna	*Triga lucerna*	Puvilla / Lluerna	Lluerna / Rafet / Vespa	Juliola / Lluerna rossa / Viet
Mabre	*Lithognathus mormyrus*	Mabre	Mabre	Mabre

Maire	*Micromesistius poutassou*	Lluça / Maire	Tabanc / Mare de lluç	Lluça / Maire / Mare de lluç
Melva	*Auxis rochei*	Melva / Baldufa	Melva / Tonyineta	Melva
Mero	*Epinephelus marginatus*	Nero / Mero	Mero / Nero / Anfós / Mero groc	Mero / Anfós
Moixina	*Galeus melastomus*	Moixina / Gat de fons	Gata / Correplatges / Cazón / Moixina	Moixina

Garraf	**Tarragonès Baix Camp**	**Terres de l'Ebre**	**Llibre de Sent Soví**	**Castellà**	**Anglès**
Garneu	Garneu	Garneu / Judriola		Garneo	Piper gurnard
Garota / Eriçó	Eriçó de mar	Capellà / Capellanet / Eriçó		Erizo de mar	Sea urchin
Gat	Gat	Gat / Gatet	Gat	Pintarroja	Smallspotted catshark
Llagosta / Llagost / Saltarel·la / Llangosta	Llagosta / Llagost / Saltarel·la / Llangosta	Llagosta / Llagost / Saltarel·la / Llangosta	Legostes	Langosta	Spiny lobster
Llagostí	Llagostí	Llagostí	Legostí	Langostino	Triplegrooved shrimp
Llamàntol / Llamanto / Lloncàntol / Llongant / Llangant / Llobregant / Llomàntol / Llomanto	Llamàntol / Llamanto / Lloncàntol / Llongant / Llangant / Llobregant / Llomàntol / Llomanto	Llamàntol / Llamanto / Lloncàntol / Llongant / Llangant / Llobregant / Llomàntol / Llomanto		Bogavante	Lobster

Llampuga	Llampuga / Llampua	Llampuga / Llampua	Lampugua	Dorado común / Lampuga	Dolphin fish
Llenguado	Llenguado	Llenguado / Pelaia / Llenguat		Lenguado	Dover sole
Llobarro	Llobarro	Llobarro / Llop	Lop	Lubina	Seabass
Lluç	Lluç	Lluç	Lus	Merluza / Pescadilla	Hake
Lluerna	Lluerna / Juliola	Lluerna / Juliola / Juriola / Rafet	Juliola / Luhernes	Bejel	Tube-fish
Mabre	Mabre	Mabre		Herrera	Striped seabream
Maire	Maire	Maire		Bacaladilla	Blue whiting
Melva	Melva	Melva	Malves	Melva	Bullet tuna
Mero	Mero	Mero	Anffós / Enffós	Mero / Cherna	Grouper fish
Moixina	Moixina	Moixina / Gat ullat / Te quiero		Bocanegra / Pintarroja	Blackmouth catshark

Nom comú	**Llatí**	**Alt Empordà**	**Baix Empordà La Selva**	**Maresme Barcelonès**
Moll de fang	*Mullus barbatus*	Roger / Roger de fang	Roger de fang / Moll de fang / Moll brut / Roger brut / Roger blanc	Moll / Roger de fang / Moll de fang / Roger
Moll de roca	*Mullus surmuletus*	Roger / Roger de llei / Roger de roca /	Roger de roca / Moll de roca /	Moll vermell / Roger de roca

		Roger de clapissar / Roger de mota	Roger / Roger vermell	/ Moll de roca / Moll roquer
Mòllera	*Trisopterus minutus capelanus*	Capellà	Capellà / Faneca	Capellà / Faneca / Mòllera
Mòllera fosca	*Trisopterus luscus*	Capellà	Capellà fosc / Faneca / Faneca groga	Capellà / Faneca / Mòllera fosca
Morruda	*Diplodus puntazzo*	Sard morruda / Morruda	Sarg / Morruda / Sard	Morruda / Sard
Musclo	*Mytilus galloprovincialis*	Musclo / Clòtxina	Musclo / Clòtxina	Musclo / Clòtxina
Mussola caralló	*Galeorhinus galeus*		Caçó	Mussola caralló
Navalla	*Solen marginatus*	Navalla / Canyut / Ganivet	Navalla / Canyut / Ganivet	Navalla / Canyut / Ganivet
Oblada	*Oblada melanura*	Oblada / Doblada / Negrita	Oblada / Doblada	Oblada / Doblada / Doplada
Orada	*Sparus aurata*	Orada / Dorada	Orada / Dorada / Moixarra	Orada / Moixarra / Dorada
Ostra	*Ostrea edulis*	Ostra / Ostra comuna	Ostra / Ostra comuna	Ostra / Ostra comuna
Pagell	*Pagellus erythrinus*	Pagell	Pagell	Pagell
Palaia	*Citharus linguatula*	Palaia de la punxa / Palaia	Palaia de la punxa / Palaia / Palaia blanca / Palaia fina	Palaia fina / Palaia / Palaia de calç
Palomida	*Lichia amia*	Palomida / Lletja	Lletja / Palomida /	Palometa / Llobarra

			Palomita / Palometa	
Peix espasa	*Xiphias gladius*	Peix espasa	Peix espasa / Emperador	Emperador / Peix espasa
Penegal	*Helicolenus dactylopterus dactylopterus*	Penegal / Peganal / Serrà penegal	Penegal / Serrà penegal / Gallina / Pelegal / Serrà pelegal	Penegal / Serrà penegal / Resclat

Garraf	**Tarragonès Baix Camp**	**Terres de l'Ebre**	**Llibre de Sent Soví**	**Castellà**	**Anglès**
Moll de fang	Moll de fang	Moll / Moll de fang	Mols	Salmonete de fango	Striped mullet
Moll de roca	Moll roquer / Moll d'arbó	Moll de roca / Moll roquer / Moll d'arbó	Mols	Salmonete de roca	Red mullet
Mòllera	Mòllera	Mòllera		Capellán	Poor cod
Mòllera reial	Mòllera roquera	Mòllera ratllada		Faneca	Bib / Pouting
Morruda	Morruda / Morrudo	Morruda / Sard / Sarg morrut		Sargo picudo	Sharpsnout seabream
Musclo / Clòtxina	Musclo / Clòtxina	Musclo / Clòtxina		Mejillón	Mussel
			Can marí	Cazón	Tope shark
Navalla / Canyut / Ganivet	Navalla / Canyut / Ganivet	Navalla / Canyut / Ganivet		Longuerión / Navaja	Razor clam
Oblada	Negrita / Oblada / Doblada	Doblada	Hoblada	Oblada	Saddled bream
Orada	Orada / Dorada /	Moixarra / Orada	Horada	Dorada	Gilthead seabream

	Aurada				
Ostra / Ostra comuna	Ostra / Ostra comuna	Ostra / Ostra comuna		Ostra	Oyster
Pagell	Pagell	Pagell	Pagell	Breca	Pandora
Palaia	Palaia ravalla / Palaia guarda-lavida / Peluda de ravalla / Palai	Peluda		Solleta	Spotted flounder
Palometa	Palomí / Palomita / Palometa	Palomida / Palometa / Palomita / Xorla		Palometón	Leer fish
Emperador / Peix espasa	Emperador / Peix espasa	Peix espasa	Espasa / Peix espasa	Pez espada	Swordfish
Penegal	Penegal	Penegal		Gallineta	Rockfish

Nom comú	**Llatí**	**Alt Empordà**	**Baix Empordà La Selva**	**Maresme Barcelonès**
Petxinot de sang	*Callista chione*	Petxinot de sang / Petxina lluent	Petxinot de sang / Petxina lluent	Petxinot de sang / Petxina lluent
Pop blanc	*Eledone cirrosa*	Pop blanc	Pop blanc	Pop blanc
Pop roquer	*Octopus vulgaris*	Pop roquer / Pop ver	Pop roquer / Pop ver	Pop roquer / Pop ver
Rajada clavellada	*Raja clavata*	Clavellada	Rajada / Bastina / Raja amb punxes	Bastina / Morell / Rajada / Rajada Fina
Rajada de miralls	*Raja miraletus*	Rajada	Rajada / Bastina / Raja / Bastina rallada	Escrita rasposa / rajada / Bastina

Rajada escrita	*Raja asterias*		Bastina / Raja / Rajada / Escrita	Bastina / Rajada
Rap blanc	*Lophius piscatorius*	Rap / Rap blanc	Rap	Rap / Rap cardaire
Rap negre	*Lophius budegassa*	Rap ros / Rap negre	Rap ros	Rap ros / Rap vermell
Rata	*Uranoscopus scaber*	Rata	Rata	Rata
Rèmol	*Scophthalmus rhombus*	Rom	Rom / Remo / Rèmol / Rèmol gros / Turbó	Turbó / Rèmol
Rèmol empetxinat	*Psetta maxima*	Turbot / Rom empetxinat	Turbot / Rom empetxinat / Rèmol / Rèmol de roca	Rèmol / Rèmol empetxinat / Turbot
Rossellona	*Chamelea gallina*	Rossellona / Copinya / Escopinya maltesa	Rossellona / Copinya / Escopinya maltesa	Rossellona / Copinya / Escopinya maltesa
Sabre	*Lepidopus caudatus*	Sable / Sabre	Sable / Sabre / Cinta / Tira	Cinturó / Sabre / Sable
Sardina	*Sardina pilchardus*	Sardina	Sardina	Sardina
Sarg	*Diplodus sargus*	Sard / Sarg	Sard / Sarg	Sarg / Sard
Seitó	*Engraulis encrasicholus*	Anxova / Seitó	Anxova	Seitó
Sèpia	*Sepia officinalis*	Sèpia / Sípia / Sepiona	Sèpia / Sípia / Sepiona	Sèpia / Sípia / Sepiona
Serrà	*Serranus cabrilla*	Serrà	Serrà	Serrà

Garraf	**Tarragonès**	**Terres de**	**Llibre de**	**Castellà**	**Anglès**

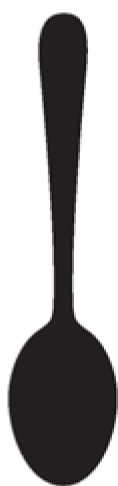
	Baix Camp	l'Ebre	Sent Soví		
Petxinot de sang / Petxina lluent	Petxinot de sang / Petxina lluent	Petxinot de sang / Petxina lluent		Almejón	Smooth venus
Pop blanc	Pop blanc	Pop blanc	Pop	Pulpo blanco	Horned octopus
Pop roquer / Pop ver	Pop roquer / Pop ver	Pop roquer / Pop ver	Pop	Pulpo	Octopus
	Rajada / Rajada de botons		Clavel	Raya de clavos	Thornback ray
	Morello / Escrita / Rajada / Morell	Escrita / Escrita de botons		Raya de espejos	Brown ray
Escrita	Escrita	Escrita	Rayada / Reyada	Raya estrellada	Starry ray
Rap	Rap fotaire / Rap	Rap / Rap roig		Rape	Angler fish
Rap / Rap ros	Rap ros / Rap	Rap / Rap negre / Rap d'en terra		Rape negro	Angler fish
Rata	Rata	Rata	Rates	Rata / Miracielo	Stargazer
Rèmol	Rèmol / Rèmol llis / Passard	Morruda / Passard		Rémol	Brill
Rèmol	Rèmol empetxinat / Turbot	Rom empetxinat / Rom apetxinat / Rom petxiner		Rodaballo	Turbot

Rossellona / Copinya / Escopinya maltesa	Rossellona / Copinya / Escopinya maltesa	Rossellona / Copinya / Escopinya maltesa		Chirla	Striped venus
Sabre	Sabre / Espasa / Sable	Sable / Sabre / Espasa		Pez cinto	Silver scabbard fish
Sardina	Sardina	Sardina	Serdina	Sardina	Sardine
Sard	Sarg / Sard	Sarg / Sargo		Sargo	White seabream
Seitó	Seitó	Boqueró / Aladroc / Seitó	Aledroc / Xeytó	Boquerón	Anchovy
Sèpia / Sípia / Sepiona	Sèpia / Sípia / Sepiona	Sèpia / Sípia / Sepiona	Cipia / Sipia	Choco	Cuttlefish
Serrà	Serrà	Serrà / Serrano / Vaca serrana	Sarans	Cabrilla	Comber

Nom comú	**Llatí**	**Alt Empordà**	**Baix Empordà La Selva**	**Maresme Barcelonès**
Sonso	*Gymnammodytes cicerelus*	Agulla / Sonso	Sonso	Americanu / Barrinaire / Sonso
Sorell	Família *Trachurus*	Sorell / Aranya / Burra	Sorell / Aranya / Burra	Sorell / Burra
Tallahams	*Pomatomus saltator*	Trencahams	Tallahams / Trencahams	Tallahams / Llobarra / Lliri
Tellerina	*Donax trunculus*	Tellerina / Escopinya francesa / Tellina	Tellerina / Escopinya francesa / Tellina	Tellerina / Escopinya francesa / Tellina
Tonyina	*Thunnus tynus tynus*	Tonyina	Tonyina	Tonyina

Tord	*Symphodus tinca*	Llabió / Petard	Petard / Taba / Tord / Espetard	Griva / Llavió / Tord / Petard / Llorito / Tord lloro
Verat	*Scomber scombrus*	Verat / Bisso	Verat / Cavalla	Verat / Cavalla

Garraf	**Tarragonès Baix Camp**	**Terres de l'Ebre**	**Llibre de Sent Soví**	**Castellà**	**Anglès**
Sonso	Passana / Sonso / Dormilega / Saltó	Sonso		Sonso	Sand eel
Sorell	Sorell / Sorella	Sorell / Jurel / Borni / Sorella / Sorell borni / Sorell pala		Jurel	Horse mackerel
Tallahams	Tallahams / Llobarra	Tallahams / Xovo		Anjova / Anchova de banco	Blue-fish
Tellerina / Escopinya francesa / Tellina	Tellerina / Escopinya francesa / Tellina	Tellerina / Escopinya francesa / Tellina		Coquina	Coquina clam
Tonyina	Tonyina	Atún / Tonyina / Tonyna /Tollinya	Tunyina	Atún	Tune
	Tord / Tord txero	Tord / Tord de roca	Torts		
Verat	Verat / Cavalla	Varat / Verat / Cavalla	Verat	Cavalla	Atlantic mackerel



ÍNDEX ANÀLISI NUTRICIONAL

Reivindiquem la cuina tradicional, els productes i els plats com els d'abans; els sabers ancestrals que s'han transmès de generació a generació; la cuina de les mares i de les àvies. També la publicitat recorre a aquests tòpics efectius per vendre'ns productes o plats precuinats. Però acostar-se a allò que és cuina tradicional no és fàcil. Moltes definicions són tan generals com buides, i un dels seus principals problemes és, precisament, que perden de vista el fet que les cuines formen part de la cultura i, per tant, es troben en constant canvi i evolució.

Des del punt de vista de la salut, i si bé, d'una banda, allò tradicional es pot identificar sovint amb allò «natural», o preindustrial, o «menys manipulat» i amb això, per a alguns consumidors, podria associar-se amb allò més saludable, d'altra banda tenim que una altra de les característiques de les cuines tradicionals en el nostre imaginari és el fet que acostumem a observar-les amb una certa precaució des la perspectiva de la salut, ja que les categoritzem com a pesades, com a excessivament «calòriques» o «energètiques».

En aquest sentit, val a dir que en un estudi en curs encara en aquests moments sobre percepcions en relació amb cuina tradicional i salut a Catalunya, els resultats (si bé, en no estar acabada la investigació, han de ser presos encara amb cautela) semblen indicar que hi ha una certa correlació entre la nostra concepció de la cuina tradicional i la cuina de festa. Així, veiem que els plats citats pels informants com de cuina tradicional són principalment plats d'excepció, rics en ingredients i amb una certa elaboració, mentre que aquells altres més quotidians i senzills (com unes simples verdures bullides, sopes lleugeres o plats amb llegums…), per la seva assimilació amb allò quotidià o precisament per la seva menor elaboració o complicació, no solen entrar en una primera llista relacionada amb la cuina tradicional. Tot i això, en una obra de referència com aquest Corpus del patrimoni culinari català, bona part del miler ample de receptes identificades com a patrimonials, pertanyerien a aquesta segona categoria.

Tot i les precaucions que tenim encara amb aquesta investigació en curs, sí que és cert que, en una societat de l'abundància com l'actual, hem estès, no només a identificar allò tradicional amb allò genuí i allò autèntic, sinó a enriquir-ho. Així, a un plat de llenties tal com podia elaborar-se fa cinquanta anys, li hem anat afegint elements (també, potser, locals i tradicionals) com embotits o carns que al seu dia eren un simple complement o condiment, i que avui estan molt més representats en un plat que, igualment, pretén ser de diari.

Si bé a les nostres cuines tradicionals, els greixos i les carns sempre havien estat un condiment, avui dia la seva presència s'ha incrementat en determinats plats, precisament perquè, d'una banda, ens trobem en una societat que ha permès tenir aquest tipus de productes amb total disponibilitat i accessibilitat i a preus molt més que assequibles. D'altra banda, però, perquè les carns i els seus derivats han estat històricament i continuen sent avui dia aliments d'una alta efectivitat simbòlica i, malgrat la seva accessibilitat i assequibilitat actual, un *objecte de desig* per a un percentatge important de la població.

Necessitem, de tota manera, alimentar també tant les nostres identitats, com tranquil·litzar els nostres ànims i consciències davant d'un canvi social accelerat i industrial que no dominem i que ens crea inquietud. Les cuines tradicionals compleixen aquest paper. Ens enllacen, fins i tot mentalment, amb un passat afectiu i segur, i ens fan la impressió de seguir menjant bé.

El paper de les cuines tradicionals en relació amb qui som, amb la nostra cultura i amb el nostre patrimoni, és i seguirà sent important. Les valorem fins al punt de pensar-les principalment com a excepcionals; com a elements més enllà del que és quotidià, encara que amb això reduïm el seu espectre i la seva potencialitat i oblidem la seva senzillesa. El seu paper respon, molt més enllà de nodrir el cos, a alimentar les nostres identitats i a apaivagar incerteses socials que, altrament, trobarien difícils camins de canalització.

Sobre la distribució i ús d'aquest capítol

En les properes pàgines hi trobarem una anàlisi nutricional de tot un seguit de plats identificats en aquest *Corpus*. Aquesta anàlisi ens ofereix la composició nutricional de d'aquests plats en macronutrients (hidrats de carboni, greixos i proteïnes) i els seus micronutrients més destacats (per

exemple, si un plat és especialment ric en vitamines i de quin tipus, en fòsfor, etc.). També hi trobarem determinades observacions i recomanacions en relació amb el plat en qüestió (consells sobre quin tipus de producte és el més adequat per cuinar-lo o amb quins es pot combinar, la seva estacionalitat, etc.).

La multitud de receptes presents en el *Corpus* ben combinades, poden contribuir a satisfer els requeriments energètics i nutricionals d'una alimentació saludable. Així, és la varietat, la freqüència i la proporció d'aliments d'una dieta és el que determina que sigui saludable o no, i una gran varietat d'aliments redueix les possibilitats de deficiències o excesos de determinats nutrients. Les més de mil dues-centes del *Corpus* inclouen aliments de tots els grups principals (cereals, llegums, verdures i hortalisses, peixos, ous, carn, fruites, fruits secs i oli d'oliva com a greix principal) amb les quals és fàcil aconseguir àpats principals on s'inclogui una combinació de verdures-hortalisses, cereals i fonts de proteïnes baixes en greixos saturats com les llegums o el peix. Però més enllà de les possibilitats que el receptari ofereix per aconseguir la varietat i l'equilibri relacionat amb l'alimentació saludable, la Cuina Catalana s'associa també altres elements importants vinculats als patrons alimentaris saludables i sostenibles com són l'ús d'aliments locals i de temporada. És també destacable el paper que la cuina, la recuperació de receptes i tècniques culinàries tradicionals, suposa com oportunitat per a dedicar temps a la planificació en la compra d'aliments, a conèixer-los, a establir una relació positiva amb l'alimentació i sembla que existeix una relació positiva entre les habilitats culinàries i l'elecció d'una alimentació més saludable.

Veurem també que no totes les receptes del *Corpus* s'hi troben reflectides. Les receptes recollides són moltes, i amb moltes variacions, i seria impossible recollir-les totes en l'espai d'aquest llibre. És per aquesta raó que el que hem buscat és reflectir receptes que puguin ser exemple o representació d'un grup d'aliments (tipus d'arrossos o de llegums, per exemple), i que ens puguin donar una idea de com és nutricionalment aquell plat. Podrem prendre aquestes anàlisis com a guia a l'hora d'escollir un plat, al mateix temps, però, que hi podrem jugar tot canviant de tipus d'ingredient principal per algun altre de similar (mongetes per cigrons, per exemple) o d'ingredients secundaris que puguin ser semblants també, a l'hora de cuinar plats que hi

estiguin relacionats. D'aquesta manera, la informació podrà ser sempre vàlida com a guia en termes generals.

Com exemple, s'han inclòs 4 menús elaborats a partir de receptes del *Corpus*, considerant que cada recepta és per a 4 persones. Per a l'elaboració dels menús s'han considerat les quantitats diàries orientatives d'energia i nutrients per una persona adulta de manera que contenen aproximadament 2000 Kcal, el 50-55% de les quals provenen dels carbohidrats, el 15% de les proteïnes i el 30-35% dels greixos.

ALÍCIA AGUILAR
F. XAVIER MEDINA
Universitat Oberta de Catalunya

MENÚ 1: PRIMAVERA-ESTIU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar Sopes de llet Figues amb nous	**Esmorzar** Cafè amb llet Tall de coca de forner Plàtan	**Esmorzar** Pa amb tomàquet i mató Macedònia	**Esmorzar** Cafè amb llet Pa amb tomàquet Iogurt natural artesà Cireres o albercocs	**Esmorzar** Sopes de llet i grapat de nous	**Esmorzar** Cafè amb llet Entrepà de formatge fresc	**Esmorzar** Cafè amb llet Pa amb tomàquet i pernil salat
Dinar Escalivada Vedella amb peres Pa amb tomàquet Arròs amb llet	**Dinar** Empedrat Maduixes	**Dinar** Amanida verda Macarrons amb bacallà Llet meren-gada	**Dinar** Amanida verda Fideus mariners	**Dinar** Amanida Verda Arròs a banda Macedònia	**Dinar** Ceba al cop de puny Llenties amb vinagre; Menjar Blanc	**Dinar** amanida verda; Paella; Peres al vi
Berenar Xocolata desfeta	**Berenar** Iogurt natural amb fruita	**Berenar** Pa amb oli i xocolata	**Berenar** Macedònia	**Berenar** Mel i mató	**Berenar** Meló	**Berenar** Pa amb oli i sucre
Sopar Mongetes bullides Sopa de lluç Taronja amb moscatell	**Sopar** Mongeta verda amb pernil Pa amb tomàquet	**Sopar** Espinacs amb panses i pinyons Rap allagostat Préssecs	**Sopar** Tomàquets de Montserrat amb anxoves Ensalada russa Iogurt amb fruita	**Sopar** Truita de carbassó Pa amb tomàquet Maduixes amb vinagre	**Sopar** Amanida de bacallà amb patates Truita de ceba Préssec en almívar	**Sopar** Amanida verda Peix al forn Mel i mató

MENÚ 2: TARDOR-HIVERN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar Formatge tendre i pa amb tomàquet Taronja	**Esmorzar** Pa amb tomàquet i un raig d'oli d'oliva Got de llet Poma	**Esmorzar** Coca de forner (1/2 ració) Cafè amb llet 2 mandarines	**Esmorzar** Coca de codony i got de llet Raïm	**Esmorzar** Pa amb tomàquet Got de llet Pera	**Esmorzar** Café amb llet soluble Coc ràpid Suc de taronja natural	**Esmorzar** Pa amb vi i sucre Iogurt de fruites
Dinar Carxofes al forn Canelons de peix Iogurt natural artesà	**Dinar** Amanida d'api i escarola Conill amb fredolics Taronja amb moscatell	**Dinar** Rovellons a la brasa Arròs a la milanesa Iogurt desnatat natural	**Dinar** Brou de verdures Mongetes amb coliflor Crema de Sant Josep	**Dinar** Amanida verda Arròs amb verdures Pomes al forn	**Dinar** Brou de peix Fideuada Peres al vi	**Dinar** Arròs amb galeres i carxofes Maduixes
Berenar Postres de músic	**Berenar** Sopes de llet	**Berenar** Mel i mató	**Berenar** Figues amb nous Iogurt natural	**Berenar** 1 Iogurt natural amb grapat de Nous	**Berenar** 1 fruita	**Berenar** Coca de iogurt
Sopar Sopes de farigola Truita de samfaina Poma	**Sopar** Escalivada Xató Peres al vi	**Sopar** Orada escabetxada Mongetes amb coliflor Raïm	**Sopar** Sopa de pa Truita de carxofes Magranes al moscatell	**Sopar** Sopa de carbassa Sardines a la brasa Macedònia	**Sopar** Albergínies al forn Bistec a la planxa Pinya	**Sopar** Brou de gallina Fetge amb ceba Gelea de codony

MENÚ 3

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMNEGE
Esmorzar Truita de	**Esmorzar** Pa amb oli	**Esmorzar** Infusió Pa	**Esmorzar** Vas de llet	**Esmorzar** Infusió Pa	**Esmorzar** Iogurt Pa de	**Esmorzar** Torradetes

farina Suc de taronja	i xocolata Dos albercocs	amb tomàquet i pernil	Coca de forner Suc natural	amb tel de llet i mel	pessic	de Santa Teresa
Dinar Faves amb bledes Ous remenats amb tomàquet Figues calentes	**Dinar** Carxofes a la brasa Macarrons de Frare Préssec en almívar	**Dinar** Escarola amanida Rap allagostat Préssec de vinya amb vi dolç	**Dinar** Albergínies al forn Conill amb pebrot i tomaca Dues mandarines	**Dinar** Amanida de ganyims Llenties bullides Plàtan	**Dinar** Bledes amb all Pollastre amb samfaina Un tall o dos talls de síndria	**Dinar** Canelons d'espinacs amb salsa de tomàquet (1/2 ració) Ous remenats amb alls tendres Un grapat de cireres
Berenar Mel i mató	**Berenar** Sopes de llet	**Berenar** Batut de maduixes	**Berenar** Torrada amb gelea de codony	**Berenar** Un o dos talls de meló	**Berenar** Torrada i ametlles garapinyades	**Berenar** Mató
Sopar Patates d'Olot Pera	**Sopar** Arròs blanc Esqueixada de bacallà Iogurt	**Sopar** Fideus rossejats Truita de carbassó (amb només 1 ou) Pa amb all i raïm	**Sopar** Coca de samfaina Tres nespres petits	**Sopar** Amanida de patates i arengada Maduixes	**Sopar** Vedella amanida amb escarola Pa de pagès amb tomàquet Nectarina	**Sopar** Arròs de sardines (amb només 2 sardines) Préssec

MENÚ 4

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar Suc d'aranja Pa amb mel i nous	**Esmorzar** Suc de taronja Truita de farina	**Esmorzar** Batut de maduixes Pa amb tomàquet	**Esmorzar** Menjar blanc Mandarines	**Esmorzar** Mel i mató Una llesca de pa 2 mandarines	**Esmorzar** Iogurt Pa amb oli i xocolata 1 fruita	**Esmorzar** Sopes de llet Maduixes

Dinar Albergínies al forn Mongetes amb coliflor Poma al forn	**Dinar** Escarola amanida Conill amb raïm Pera	**Dinar** Sopa de ceba Macarrons amb bacallà Caqui	**Dinar** Bròquil arrebossat Arròs rossejat Poma	**Dinar** Amanida verda Sípia amb pèsols Xirimoia	**Dinar** Col i patata amb cansalada 1 fruita	**Dinar** Amanida de màstecs Paella
Berenar Mató	**Berenar** Codonyat	**Berenar** Pa amb el tel de la llet i mel	**Berenar** Llet merengada	**Berenar** Pa amb confitura de tomàquet	**Berenar** Cóc ràpid	**Berenar** Préssec en almívar
Sopar Ceba al cop de puny Tonyina amb salsa de tomàquet Magranes amb moscatell	**Sopar** Pèsols ofegats Arròs Clareta	**Sopar** Mongetes tendres bullides amb patates Truita a la francesa	**Sopar** Faves tendres Taronja amb moscatell	**Sopar** Escalivada Pa integral amb tomàquet Peres al vi (unitat)	**Sopar** Espinacs a la catalana Fideus mariners	**Sopar** Panadó de carbssa Figues amb nous

Les propostes han estat elaborades per estudiantat del Màster de Nutrició i Salut de la Universitat Oberta de Catalunya.

CONTINGUT

61 Botifarra dolça (v. 204)
62 Braç de gitano de patata (v. 208)
63 Brandada de bacallà (recepta per a 6 persones) (v. 209)
64 Bròquil arrebossat (v. 211)
65 Brou de carn (v. 214)
66 Brou de peix (v. 216)
67 Brou de verdures (v. 220)
68 Brunyols (v. 223)
69 Bunyols d'albergínia (v. 228)
70 Bunyols de figues (v. 236)
71 Bunyols de genoll (v. 238)
72 Bunyols de l'Empordà (v. 239)
73 Bunyols de plàtan (v. 240)
74 Bunyols de Quaresma (v. 243)
75 Bunyols de Setmana Santa (v. 245)
76 Bunyols de vent (v. 246)
77 Cabrit al forn (v. 251)
78 Calamanxins fregits (v. 254)
79 Calamars a la romana (v. 255)
80 Calamars a la sitgetana (v. 256)
81 Calamarsons fregits (v. 258)
82 Calçotada (v. 259)
83 Canelons (v. 263)
84 Canelons d'espinacs (v. 265)
85 Canelons de col (ració, recepta per a 8 persones) (v. 266)
86 Canuts (v. 271)
87 Capó farcit (v. 276)
88 Cargols a la llauna (v. 292)
89 Cargols a la petarrellada (v. 293)
90 Carn a la llosa (vedella) (v. 308)
91 Carquinyolis (v. 316)
92 Carxofes a la brasa (v. 318)
93 Carxofes al forn (v. 319)

94 Carxofes arrebossades (v. 320)
95 Cassola amb carbassa i bolets (v. 322)
96 Ceba al cop de puny (v. 332)
97 Cigrons a la catalana (v. 336)
98 Cigrons amb bacallà i espinacs (v. 337)
99 Cigrons amb pataca i calamar (v. 343)
100 Cigrons amb suc (v. 344)
101 Cigrons bullits (v. 345)
102 Cigrons guisats (v. 346)
103 Cóc amb cireres (v. 359)
104 Cóc de sagí (v. 364)
105 Coca amb recapte (v. 366)
106 Coca d'arengades (v. 367)
107 Coca d'escalivat (v. 368)
108 Coca d'espinacs i pinyons (v. 369)
109 Coca de catxipanda (v. 371)
110 Coca de iogurt (8 persones) (v. 374)
111 Coca de pinyons (v. 376)
112 Coca de recapte (v. 377)
113 Coca de samfaina (v. 378)
114 Coca de Sant Joan (v. 379)
115 Coca enramada (v. 380)
116 Codonyat (v. 385)
117 Col confitada (v. 387)
118 Col i patata amb cansalada (v. 388)
119 Confitura de tomàquet (v. 398)
120 Conill a la brasa (v. 402)
121 Conill amb albergínies (v. 408)
122 Conill amb pebrot i tomaca (v. 416)
123 Conill amb xocolata (v. 423)
124 Conill rostit (v. 430)
125 Coques a la cassola (v. 432)
126 Crema catalana (6 persones) (v. 446)

127 Crema cremada (v. 447)
128 Crema de Sant Josep (v. 449)
129 Cuixa de xai al forn (v. 474)
130 Empedrat (ració, recepta per a 4 persones) (v. 484)
131 Emperador amb pataques (v. 485)
132 Enciam brut (v. 486)
133 Ensaginades (v. 488)
134 Ensalada russa (v. 489)
135 Escalivada (v. 493)
136 Escudella barrejada (v. 500)
137 Escudella catxaruda (v. 501)
138 Escudella de carbassa i mongetes (v. 503)
139 Escudella i carn d'olla (10 persones) (v. 506)
140 Escudella verda (v. 508)
141 Espatlla de be (v. 511)
142 Espatlla de corder (v. 512)
143 Espatlla de xai (v. 513)
144 Espinacs a la catalana (v. 515)
145 Espinacs amb panses i pinyons (v. 516)
146 Esqueixada de bacallà (v. 519)
147 Estofat de sípia amb patates (v. 528)
148 Estofat de vedella (menú per 6 persones) (v. 530)
149 Estropatxo (v. 531)
150 Farinetes (v. 534)
151 Faves a la catalana (v. 541)
152 Faves amb bledes (v. 543)
153 Faves ofegades (v. 544)
154 Faves tendres amb tavella (v. 545)
155 Fideus a la cassola (per a 6 persones) (v. 555)
156 Fideus amb carxofa i bacallà (v. 557)
157 Fideus amb verat (v. 558)
158 Fideus amb sardines (v. 563)
159 Fideus amb seitó (v. 564)

160 Fideus de peix (v. 565)
161 Fideus mariners (6 persones) (v. 566)
162 Fideus rossejats (v. 567)
163 Figues amb nous (v. 569)
164 Figues calentes (v. 570)
165 Flam (v. 571)
166 Flicandó (v. 574)
167 Fricandó amb bolets secs (v. 577)
168 Fumet (v. 581)
169 Gall de Sant Pere amb patates (v. 585)
170 Gall guisat amb figues (v. 587)
171 Galtes de porc amb naps (v. 590)
172 Gambes a la planxa (v. 593)
173 Gambes amb xocolata (v. 594)
174 Gaspatxo (v. 600)
175 Grana de capellà (v. 606)
176 Guatlles a la brasa (v. 613)
177 Guatlles escabetxades (8 persones) (v. 614)
178 Guisat de tonyina (v. 617)
179 Llagostí torrat (v. 624)
180 Llagostins al forn (v. 625)
181 Llenguado a la nyoca (v. 633)
182 Llenguado fregit (v. 634)
183 Llengües de gat (v. 635)
184 Llenties amb vinagre (v. 636)
185 Llenties estofades amb costella de porc (v. 638)
186 Llet merengada (v. 639)
187 Llobarro al forn amb fonoll (v. 642)
188 Llom amb llet 1 (v. 643)
189 Llom amb samfaina (v. 645)
190 Llom arrebossat (v. 646)
191 Lluç a la romana (v. 650)
192 Macarrons (v. 653)

193 Macarrons amb llet i canyella (v. 655)
194 Macarrons de frare (v. 657)
195 Macedònia (v. 659)
196 Maduixes amb vi i sucre (v. 660)
197 Maduixes amb vinagre (v. 661)
198 Magdalenes (1 unitat: 40g) recepta per a 25 unitats (v. 662)
199 Magranes amb moscatell (v. 663)
200 Maionesa (v. 664)
201 Mandonguilles amb calamars (v. 667)
202 Mandonguilles amb sípia i pèsols (v. 670)
203 Mandonguilles de bacallà (v. 673)
204 Mantecats (v. 676)
205 Mantegades (v. 677)
206 Mar i muntanya (v. 678)
207 Mató de monja (v. 680)
208 Mel i mató (v. 681)
209 Menjar blanc (v. 683)
210 Mongeta verda amb pernil (v. 692)
211 Mongetes amb botifarra (v. 695)
212 Mongetes amb coliflor (v. 698)
213 Mongetes tendres bullides amb patates (v. 705)
214 Musclos a la marinera (v. 709)
215 Musclos al vapor (v. 710)
216 Neules (v. 714)
217 Nyoca (v. 717)
218 Oca amb peres (ració, recepta per a 6 persones) (v. 718)
219 Ofegat de la Segarra (v. 719)
220 Olives cendroses (v. 720)
221 Olives fregides (v. 721)
222 Olives mortes en conserva (v. 722)
223 Olla aranesa (ració, recepta per a 8 persones) (v. 723)
224 Olla barrejada (v. 724)
225 Olla d'oli (v. 725)

226 Olla de congre amb hortalisses i arròs (v. 726)
227 Olla de mòllera (v. 727)
228 Olla de rata (v. 729)
229 Olla de recapte (v. 730)
230 Olla verda (v. 731)
231 Orada a la sal (v. 733)
232 Orada al forn a la pescadora (v. 734)
233 Orada en escabetx (v. 735)
234 Orelletes (v. 737)
235 Orellons (v. 738)
236 Ostres (v. 741)
237 Ous al plat (v. 742)
238 Ous durs (v. 745)
239 Ous farcits (v. 746)
240 Ous ferrats (v. 747)
241 Ous ferrats amb mel (v. 748)
242 Ous passats per aigua (v. 749)
243 Ous remenats (v. 750)
244 Ous remenats amb alls tendres (v. 751)
245 Os remenats amb bolets (v. 753)
246 Ous remenats amb botifarra esparracada i mongetes (v. 754)
247 Ous remenats amb espàrrecs de marge (v. 755)
248 Ous remenats amb espàrrecs verds (v. 756)
249 Ous remenats amb fredolics (v. 757)
250 Ous remenats amb tomàquet (v. 758)
251 Pa amb all i raïm (v. 759)
252 Pa amb el tel de la llet i mel (v. 760)
253 Pa amb llard i sucre (v. 761)
254 Pa amb mel i nous (v. 762)
255 Pa amb oli i sucre (v. 763)
256 Pa amb oli i xocolata (v. 764)
257 Pa amb tomàquet (v. 765)
258 Pa amb vi i sucre (v. 766)

325 Sopa d'all (v. 1.000)
326 Sopa de caldo (v. 1.001)
327 Sopa de carbassa (v. 1.002)
328 Sopa de ceba (v. 1.003)
329 Sopa de lletres (v. 1.007)
330 Sopa de pobre (v. 1.019)
331 Suca-mulla (v. 1.038)
332 Suquet de peix (v. 1.047)
333 Taronja amb moscatell (v. 1.054)
334 Ternasco (v. 1.059)
335 Tomàquets amb anxoves (v. 1.062)
336 Tomàquets farcits (v. 1.063)
337 Tonyina amb salsa de tomàquet (v. 1.066)
338 Tonyina amb samfaina (v. 1.067)
339 Tonyina estofada (v. 1.068)
340 Trinxat de la Cerdanya (v. 1.077)
341 Trinxat de patata i col (v. 1.078)
342 Truita amb ceba (v. 1.083)
343 Truita borda (v. 1.087)
344 Truita d'alls tendres (v. 1.090)
345 Truita d'espinacs (v. 1.092)
346 Truita de bolets (v. 1.094)
347 Truita de farina (v. 1.102)
348 Truita de patates (v. 1.107)
349 Truita de pobre (v. 1.111)
350 Truita de samfaina (v. 1.121)
351 Trumfada (v. 1.128)
352 Ventre de porc amb pèsols (v. 1.139)
353 Xató (v. 1.160)
354 Xocolata desfeta (v. 1.162)

1 ABADEJO AMB SUC (V. 1)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	339	16,95"%
Proteïnes (g)	25,9	51,80"%
Greix total (g)	17,7	25,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	15,3	5,67"%
Fibra dietètica (g)	7,6	25,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,4	17"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,3	—
Colesterol (mg)	244	81,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	167	150
Fòsfor (mg)	398	800
Niacina (mg)	8,1	18
Vitamina B_{12} (µg)	2,2	1
Vitamina A(µg)	286	800
Vitamina D (µg)	2,1	5
Vitamina E (µg)	3,5	10

Aquesta recepta ens aporta un elevat contingut de proteïnes i greixos. Destaca l'alt contingut en minerals com el iode i el fòsfor, necessaris per al bon funcionament de la glàndula tiroides i el metabolisme ossi, respectivament.

L'elevat contingut en vitamines, A, E, D i vitamines del grup B fan que aquest plat sigui molt recomanable per a nens i infants en edat de creixement, encara que s'haurà de vigilar el consum en aquelles persones que tinguin el colesterol elevat.

Aquest plat es pot utilitzar com a plat únic o com a segon plat acompanyat d'un primer plat lleuger com una SOPA D'ALL.

2 AGREDOLÇ DE PERNIL (V. 2)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	125	6,25"%
Proteïnes (g)	6,5	13"%
Greix total (g)	3,4	4,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	16,9	6,26"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,82	4,10"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,34	—
Colesterol (mg)	21,3	7,10"%

Aquesta senzilla recepta ens permet presentar un entrant amb baix contingut energètic i una quantitat moderada de proteïnes d'alt valor biològic. El pernil és una carn que es troba inclosa al grup dels embotits, encara que a diferència d'altres (com el xoriço o el fuet) el seu contingut en greix és inferior, especialment si retirem el greix visible)

Aquest plat es pot acompanyar d'un plat principal ric en hidrats de carboni, com l'ARRÒS AMB CARBASSA, per tal d'aconseguir un àpat més equilibrat.

3 ALBERGÍNIES AL FORN (V. 4)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	360	18"%
Proteïnes (g)	16,9	33,80"%
Greix total (g)	25,8	36,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	11,1	4,11"%
Fibra dietètica (g)	8	26,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	9,6	48"%

Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,1	—
Colesterol (mg)	56,4	18,80"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	472	800
Fòsfor (mg)	358	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,752	1
Vitamina A (µg)	440	800

Plat vegetal que constitueix una bona font de fibra i vitamines antioxidants com la C i la A. Però a més, el formatge ratllat el complementa amb proteïnes i altres nutrients tan importants per al creixement i el manteniment de l'organisme com el calci, el fòsfor i la vitamina B_{12}. Això i la seva fàcil masticació el fan molt adient per a nens o ancians.

En cas de persones que hagin de vigilar el colesterol o bé per a intolerants a la lactosa, es pot substituir el formatge per pa ratllat i gratinar-ho igual.

Si l'acompanyem amb un segon plat de peix (per exemple, llobarro al forn amb fonoll o orada a la sal), equilibrarem el menú amb una font de proteïnes de qualitat rica en greixos insaturats i poc colesterol.

4 ALBERGÍNIES AMB PEIX (BACALLÀ) (V. 6)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	400	20"%
Proteïnes (g)	22,1	44,20"%
Greix total (g)	21,5	30,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	26,1	9,67"%
Fibra dietètica (g)	7,2	24"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,8	14"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	14,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,9	—
Colesterol (mg)	30,3	10,10"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Iode (µg)	164	150
Fòsfor (mg)	297	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,88	1
Vitamina E (mg)	6	10
AGM+AGP/AGS	6,14	>2

Plat que proporciona tots els beneficis d'un peix tan emprat a la cuina catalana com el bacallà: proteïnes d'elevada qualitat i gran digestibilitat, una bona proporció de greixos cardiosaludables i nutrients tan importants pel correcte manteniment i desenvolupament de l'organisme com vitamina B_{12}, iode i fòsfor. La combinació amb vegetals el complementen amb una bona dosi d'antioxidants i de fibra.

Es tracta, doncs, d'un plat molt saludable per a qualsevol edat malgrat el seu elevat valor calòric.

S'aconsella acompanyar-lo d'un primer lleuger, com una AMANIDA D'API I ESCAROLA o un brou de verdures. En tractar-se d'un plat pobre en hidrats de carboni, els següents àpats del dia haurien de ser preferentment a base de pa, arròs o pasta.

5 ALBERGÍNIES AMB SUC (V. 7)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	342	17,10"%
Proteïnes (g)	13,7	27,40"%
Greix total (g)	17,5	25"%
Hidrats de carboni totals (g)	23,6	8,74"%
Fibra dietètica (g)	11,9	39,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,4	17"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,5	—
Colesterol (mg)	214	71,33"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Vitamina B_{12} (µg)	0,88	1
Vitamina C (mg)	26,7	60
Vitamina A (µg)	381	800

La combinació dels ous amb els vegetals resulta en un plat molt complet, ja que proporciona proteïnes d'excel·lent qualitat, fòsfor i vitamina B_{12}, imprescindibles per al correcte desenvolupament de l'organisme, així com fibra, ideal per regular el trànsit intestinal, i antioxidants com les vitamines C i A.

Convé recordar que si bé l'ou és un aliment molt nutritiu per a tota la família, també conté una quantitat considerable de colesterol i, per tant, cal moderar-ne el consum (no més de 3-4 ous per setmana).

Podem completar l'àpat amb una torrada de pa amb tomàquet o pa amb all i raïm, ja que el pa compensarà la baixa proporció d'hidrats de carboni d'aquest plat i, a més, pa amb all i raïm l'oli d'oliva verge ens ajudarà a regular els nivells de colesterol.

6A ALBERGÍNIES FARCIDES (V. 11)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	589	29,45"%
Proteïnes (g)	37,3	74,60"%
Greix total (g)	38	54,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	20,9	7,74"%
Fibra dietètica (g)	7,5	25,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	13,6	68"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	17,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,7	—
Colesterol (mg)	202	67,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	2,4	1

Niacina (mg)	10,48	18
Fòsfor (mg)	440	800

L'elevat contingut en proteïnes i greixos d'aquest plat fa que el seu valor calòric sigui elevat. A més, és ric en colesterol, sodi i greixos saturats, per la qual cosa no s'aconsella per a persones que han de reduir el pes, pateixen hipertensió, dislipèmies o alguna afecció cardiovascular.

No obstant això, el consum moderat d'aquest plat està molt indicat per assegurar la ingestió de nutrients tan importants pel creixement i el manteniment de les funcions de l'organisme i del sistema nerviós com el fòsfor i les vitamines B_{12} i niacina.

S'aconsella menjar-lo com a plat únic i que el següent àpat del dia sigui lleuger i a base d'arròs o pasta, per exemple, ARRÒS AMB VERDURES O ARRÒS BULLIT AMB OLI I ALLS.

6B ALBERGÍNIES FARCIDES DE MARISC

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	273	13,65"%
Proteïnes (g)	17,1	34,20"%
Greix total (g)	11,2	16,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	22,4	8,30"%
Fibra dietètica (g)	7,2	24,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,7	13,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	5,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,5	—
Colesterol (mg)	194	64,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	50,1	150
Fòsfor (mg)	258	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,12	1

Plat de contingut calòric moderat, ric en proteïnes amb aminoàcids essencials i fibra dietètica. És una bona font en vitamines i minerals, dels quals destaquem la vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, el iode, important per al desenvolupament mental i físic i el fòsfor que intervé en la formació dels ossos i les dents.

7 ALLIPEBRE (DE RAP) (V.27)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	294	14,70"%
Proteïnes (g)	35,6	71,20"%
Greix total (g)	15,6	22,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	2,1	0,78"%
Fibra dietètica (g)	1,4	4,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,2	11"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,7	—
Colesterol (mg)	56,3	18,77"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	1,84	1
Fòsfor (mg)	796	800
Vitamina E (µg)	5,1	10

Excel·lent plat de peix i, per tant, font de proteïnes de gran qualitat i greixos insaturats.

La riquesa en vitamines del grup B, com la B_{12} i la niacina, i minerals com el fòsfor, fan que aquest plat contribueixi al correcte manteniment i creixement de l'organisme i sigui adequat per a tothom, però especialment per a nens, dones embarassades i ancians. Les avellanes de la picada el completen amb una bona dosi de vitamina E, un potent antioxidant.

El podem acompanyar amb un plat vegetal de primer, per exemple, una escalivada o un bròquil arrebossat i una guarnició a base d'arròs, pasta o

patates per complementar el seu baix contingut en hidrats de carboni.

8 ALLIPEBRE DE CONILL (V. 24)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	691	34,55″%
Proteïnes (g)	41,7	83,40″%
Greix total (g)	26,6	38″%
Hidrats de carboni totals (g)	56,9	21,07″%
Fibra dietètica (g)	28,5	95″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,9	24,50″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	15	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,9	—
Colesterol (mg)	89,2	29,73″%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	10,88	1
Niacina (mg)	18,16	18
Àcid fòlic (µg	212,5	200
Ferro (mg)	11,1	14
Fòsfor (mg)	780	800

Plat molt complet ja que proporciona els tres gran nutrients: proteïnes, greixos i hidrats de carboni. El conill, a més de ser una carn fàcil de digerir i amb poc greix, és una font excel·lent de nutrients idonis per al creixement: proteïnes de gran qualitat, ferro, fòsfor i vitamines B_3 i B_{12}. A més cal afegir-hi el contingut elevat en fibra i àcid fòlic que proporcionen les mongetes i les patates.

S'aconsella fer-lo com a plat únic i que el següent àpat del dia que sigui exclusivament a base de vegetals i una mica de pa o pasta (per exemple, ARRÒS AMB VERDURES).

9 AMANIDA CATALANA (V. 30)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	457	22,85"%
Proteïnes (g)	19,8	39,60"%
Greix total (g)	34,4	49,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	14,7	5,44"%
Fibra dietètica (g)	5	16,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	8,6	43"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	17,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,3	—
Colesterol (mg)	262	87,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	5	14
Vitamina B_{12} (µg)	2,1	1
Vitamina C (mg))	93,4	60
Vitamina A (µg)	559	800

Aquest plat tan típic de la cuina catalana és molt més que una amanida, ja que conté una important proporció de proteïnes, greixos saturats i colesterol que requerirà d'un consum ocasional, especialment les persones amb sobrepès o hipertensió, o les que hagin de vigilar el colesterol.

Convé recordar però que també és molt ric en un gran nombre de nutrients interessants per a tota la família, entre els quals destaquen vitamines antioxidants (C, A i E) i les del grup B, que afavoreixen la producció d'energia al nostre organisme, així com ferro i fibra.

S'aconsella acompanyar aquesta amanida amb un plat baix en greixos i en proteïnes, per exemple, uns rovellons o unes carxofes a la brasa, i que el proper àpat sigui ric en hidrats de carboni (pa, pasta o arròs).

10 AMANIDA D'API I ESCAROLA (V. 31)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	133	6,65"%

Proteïnes (g)	3,5	7"%
Greix total (g)	10,5	15"%
Hidrats de carboni totals (g)	3,6	1,33"%
Fibra dietètica (g)	5,2	17,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,5	11,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	21,4	60
Àcid fòlic (µg)	187	200

Plat aperitiu i digestiu, pobre en calories i ric en vitamina C i àcid fòlic. També és una bona font de fibra i potassi.

És una amanida molt adequada per a l'hivern gràcies a la seva acció antioxidant de la vitamina C, així com a per dones embarassades per l'acció de prevenció de les deformacions fetals que proporciona l'àcid fòlic.

11 AMANIDA D'ARENGADA (V. 32)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	596,20	29,81
Proteïnes (g)	36,30	72,61
Greix total (g)	18,62	26,59
Hidrats de carboni totals (g)	70,79	26,22
Sucre (g)	12,78	14,20
Sal (g)	5,02	—
Fibra dietètica (g)	26,68	106,73
A. grassos saturats (AGS) (g)	3,38	16,91
A. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	9,36	—
A. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,27	—

Colesterol (mg)	49,00	—
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fe (mg)	7,94	18
I (µg)	94,95	150
Mg (mg)	197,33	300
Zn (mg)	3,88	7
Na (mg)	2.008,43	1.500
K (mg)	2.623,67	3.100
P (mg)	639,76	700
Tiamina (mg)	0,62	1
Riboflavina (mg)	0,45	1,3
Niacina (mg)	14,08	14
Vitamina B_6 (mg)	1,11	1,2
Àcid fòlic (µg)	168,56	300
Vitamina B_{12} (µg)	6,30	2
Vitamina C (mg)	179,91	60
Vitamina D (µg)	11,90	5

Aquesta amanida de peix blau, llegum, hortalisses, tubercles i arrels, com a components principals, és una combinació molt completa, i no només per la diversitat de sabors i colors del plat, sinó també des del punt de vista nutricional. Té un elevat contingut en fibra i hidrats, proporcionats especialment per les mongetes, que també són riques en minerals com calci, zenc, potassi, fòsfor i magnesi. Important l'alt contingut de vitamina C, proporcionada per la col i el pebrot, per tal d'ajudar a l'absorció de calci, ferro i zenc, ja que sense aquesta els minerals presents a les mongetes serien insolubles i no podrien ser absorbits. Aquest plat té un alt contingut d'àcid fòlic proporcionat per la col, i de vitamines del grup B, com niacina, tiamina i riboflavina. L'arengada proporciona específicament la vitamina B_{12} i la vitamina D, així com el ferro hemo i els àcids grassos poliinsaturats omega-3.

12 AMANIDA DE BACALLÀ AMB PATATES (V. 33)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	349	17,45"%
Proteïnes (g)	21,2	42,40"%
Greix total (g)	15,1	21,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	28,6	10,59"%
Fibra dietètica (g)	6,9	23"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,3	11,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,8	—
Colesterol (mg)	30,3	10,10"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	163	150
Vitamina B_{12} (µg)	0,88	1
Vitamina C (mg))	58,5	60
AGM+AGP/AGS	4,91	>2

Aquesta amanida és una excel·lent combinació d'aliments amb gran capacitat antioxidant (patata, pebrot, tomàquet) amb el bacallà, ric en greixos insaturats i que proporciona nutrients tan importants per al correcte manteniment i desenvolupament del nostre organisme com proteïnes d'alta qualitat, vitamines del grup B i iode.

La gran riquesa en iode del bacallà, mineral imprescindible per a la tiroides, juntament amb la vitamina B_{12}, el fòsfor i l'àcid fòlic del plat, fan que estigui especialment indicat en períodes de creixement com la infància i l'embaràs.

En tractar-se d'un plat de gran qualitat nutritiva i complet tant en proteïnes com en greixos i hidrats de carboni, és molt saludable per a tota la família. Si el mengem per dinar, podem acompanyar-lo amb un pa amb

tomàquet o una sopa de lletres i així obtindrem més energia per a la resta del dia.

13 AMANIDA DE FAVES I PERNIL A LA MENTA (V. 35)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	252	12,6
Proteïnes (g)	16,8	33,6
Greix total (g)	14,6	20,8
Hidrats de carboni totals (g)	13,4	5
Fibra dietètica (g)	6,9	27,6
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,1	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g) 1,7	—	
Colesterol (mg)	21	7"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Tiamina o vit B_1 (mg)	0,36	1
Niacina (mg)	5,14	14
Vitamina C (mg)	25,6	60
AGP+AGM/AGS	3,4	>2

Plat senzill, ràpid de preparar i de moderat contingut calòric, ric en proteïnes d'alt valor biològic i en fibra dietètica. Predominen els àcids grassos essencials mono i poliinsaturats i és baix en colesterol, molt adient per al nostre sistema cardiovascular.

És destacable el contingut en vitamina C (antioxidant i protector davant d'infeccions) i en vitamines del grup B, com la vitamina B_1 i la niacina, importants per al metabolisme i el manteniment del sistema nerviós central.

14 AMANIDA DE GANYIMS DE TONYINA (V. 36)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**

Energia (Kcal)	228	11,40"%
Proteïnes (g)	8,6	17,20"%
Greix total (g)	18,1	25,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	5,8	2,15"%
Fibra dietètica (g)	3,5	11,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,3	16,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,8	—
Colesterol (mg)	13,9	4,63"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	1,2	1
Vitamina C (mg)	73,2	60
AGP+AGM/AGS	3,84	> 2

Els ganyims (part de la vora del clatell de la tonyina conservat en sal) aporten proteïnes d'alt valor biològic i àcids grassos omega-3, un tipus de greix molt important per al sistema cardiovascular i per al desenvolupament del sistema nerviós.

15 AMANIDA DE MÀSTECS (V. 37)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	120	6"%
Proteïnes (g)	0,77	1,54"%
Greix total (g)	10,9	15,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	3,7	1,37"%
Fibra dietètica (g)	1,9	6,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,8	9"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,5	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Àcid fòlic (µg)	21	200
Vitamina E (mg)	2,60	10
Vitamina C (mg)	7,5	60

Plat molt senzill, econòmic i baix en calories. Proporciona quantitats moderades de vitamines com àcid fòlic, vitamina C i E, el que el fa molt indicat per a dones embarassades i també li confereix propietats antioxidants.

Cal destacar que els màstecs contenen un tipus de fibra no digerible que ajuda a mantenir equilibrada la flora bacteriana intestinal.

16 AMANIDA DE PATATES I ARENGADA (V. 38)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	364	18,20"%
Proteïnes (g)	11,3	22,60"%
Greix total (g)	15,2	21,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	40,9	15,15"%
Fibra dietètica (g)	9,3	31,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,6	13,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,3	—
Colesterol (mg)	15,4	5,13"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Niacina (mg)	5,76	18
Vitamina B_6 (mg)	1,04	2
Vitamina B_{12} (µg)	1,36	1
Vitamina C (mg)	104,5	60
Vitamina A (µg)	542	800
Vitamina D (µg)	5,4	5

Vitamina E (µg)	4,1	10

Plat senzill i econòmic, moderadament calòric, que és una bona font de proteïnes d'alt valor biològic, àcids grassos essencials i fibra dietètica.

Destaca la riquesa de vitamines del grup B, entre les quals trobem la vitamina B_{12}, B_6 i la niacina que són molt importants per al metabolisme, ajuda a la formació dels glòbuls vermells i al manteniment del sistema nerviós. També amb efecte antioxidant, com la vitamina C, la A i la E i la riquesa en vitamina D, imprescindible per combatre la debitat òssia.

17 AMANIDA DE XICOIES (V. 40)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	165	8,3"%
Proteïnes (g)	1,4	2,8"%
Greix total (g)	14,2	20,3"%
Hidrats de carboni totals (g)	6,1	2,3"%
Fibra dietètica (g)	3,4	11,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,3	11,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g) 2	—	
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
AGM+AGP/AGS	4,8	>2

La xicoia és una planta, també anomenada *dent de lleó*, les fulles de la qual són la base d'aquesta amanida.

Es tracta d'un primer plat o acompanyament ric en vitamines i minerals, de les quals destaca la provitamina A, també conté vitamines B_1,B_2,C i E; i quantitats significatives de sals minerals com el calci, potassi, fòsfor, sodi, magnesi i ferro, entre d'altres.

Les olives ens aporten greixos monoinsaturats, molt favorables per a les malalties cardiovasculars i per regular els nivells de colesterol.

Els àcids grassos del tipus omega-3 procedents de l’arengada converteixen aquesta recepta en una proposta molt adient per al nostre sistema cardiovascular.

18 AMANIDA VERDA (V. 41)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	148	7,40"%
Proteïnes (g)	2,1	4,20"%
Greix total (g)	12,3	17,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	5,4	2"%
Fibra dietètica (g)	3,2	10,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,4	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	30,7	60
Vitamina A (µg)	297	800

Perfecte per complementar l’àpat, l’amanida és un plat refrescant i baix en calories que constitueix una font important de vitamines C, A, E i àcid fòlic.

També és una font de fibra i proporciona tots els beneficis de l’oli d’oliva en cru, molt ric en antioxidants com la vitamina E, i en àcids grassos monoinsaturats que ajuden a regular els nivells de colesterol.

19 AMANIT (V. 42)

Vegeu AMANIDA VERDA

20 ÀNEC AMB CIRERES (V. 48)

Vegeu ÀNEC ROSTIT AMB PERES

21 ÀNEC AMB FIGUES (V. 50)

Vegeu ÀNEC ROSTIT AMB PERES

22 ÀNEC AMB PATATES I CARXOFES (V. 55)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	828	41,40"%
Proteïnes (g)	45,2	90,40"%
Greix total (g)	56,1	80,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	26,2	9,70"%
Fibra dietètica (g)	8,9	29,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	15,5	77,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	30,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g) 7,1	—	
Colesterol (mg)	167	55,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	8,3	14
Magnesi (mg)	102	300
Zinc (mg)	4,7	15
Fòsfor (mg)	575	800
Vitamina B_1 (mg)	0,86	1,4
Niacina (mg)	18,7	18
Vitamina B_6 (mg)	1,1	2
Vitamina B_{12} (µg)	3,9	1
Vitamina C (mg)	42	60
Vitamina A (µg)	288	800
Vitamina E (µg)	4,8	10

Plat únic que ens aporta una bona quantitat d'energia, així com proteïnes d'alt valor biològic i greix. La varietat dels seus ingredients ens aporta una

alta quantitat de vitamines, de les quals destaca la vitamina B_{12}, present només als aliments d'origen animal i que és essencial per al funcionament de totes les cèl·lules del cos. Es tracta també d'un plat ric en minerals com el fòsfor i el magnesi.

Es tracta d'un plat que ens aporta una quantitat mitjana d'hidrats de carboni, seria recomanable la combinació amb un com TARONJA AMB MOSCATELL.

23 ÀNEC AMB PRÉSSECS (V.56)

Vegeu ÀNEC ROSTIT AMB PERES

24 ÀNEC ROSTIT AMB PERES (V. 61)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	786	39,30"%
Proteïnes (g)	41,2	82,40"%
Greix total (g)	49,2	70,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	31,7	11,74"%
Fibra dietètica (g)	8,6	28,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	14,1	70,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	26	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	6,6	—
Colesterol (mg)	155	51,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	7	14
Magnesi (mg)	98,6	300
Zinc (mg)	4,7	15
Sodi (mg)	704	2.300
Fòsfor (mg)	517	800
Vitamina B_1 (mg)	0,58	1,6
Niacina (mg)	13,6	18

Vitamina B_6 (mg)		0,8	2
Àcid fòlic (µg)		0,8	2
Vitamina B_{12} (µg)		2,88	1
Vitamina C (mg)		21,7	60
Vitamina A (µg)		754	800
Vitamina E (µg)		6,3	10

Plat per a celebracions especials, amb un elevat contingut energètic, ric en proteïnes d'alt valor biològic i en greixos.

El contingut en àcids grassos i colesterol és destacable, per això cal vigilar en cas de persones amb nivells de colesterol elevat i hipertenses ja que el contingut en sodi també és elevat.

És una font de minerals i vitamines, on destaquen el ferro, el magnesi, el zinc i el fòsfor, molt importants en etapes de creixement i les vitamines del grup B (B_1, niacina, B_6, àcid fòlic i B_{12}).

25 ANXOVES CONFITADES (V. 70)

Composició nutricional	**Per 100 G**	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	253	63,25	3,16
Proteïnes (g)	28,62	7,16	14,31
Greix total (g)	15,2	3,80	5,43
Hidrats de carboni totals (g)	0,37	0,09	0,03
Sal (g)	9,84	2,46	—
A. grassos saturats (AGS) (g)	2,8	0,70	3,50
A. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	2,8	0,70	—
A. grassos poliinsaturats (AGM) (g)	8,3	2,08	—

Colesterol (mg)	70,6	17,65	—
Micronutrients destacats		**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	3,4	0,85	2
Vitamina D (µg)	11,8	2,95	5
Vitamina E (mg)	—	—	—

L'anxova, en tractar-se d'un peix blau, té un alt contingut en àcids grassos omega-3, especialment d'àcid eicosapentaenoic, que ajuda a regular la pressió sanguínia i la concentració de triglicèrids a la sang. També té un alt contingut en vitamina D, important per permetre una correcta absorció del calci a l'organisme, així com de vitamina B_{12}, que participa en el metabolisme dels greixos i dels aminoàcids essencials per a la formació de proteïnes.

Es tracta d'un plat molt popular que es consumeix durant tot l'any, gràcies a la salmorra (aigua-sal), tècnica utilitzada des de l'antiguitat per tal de conservar els aliments, especialment el peix, i impedir la proliferació de microorganismes. Per contra, l'alt contingut en sal fa que aquest plat hagi de ser consumit de forma esporàdica, especialment per persones amb problemes d'hipertensió.

26 ARENGADA AMB SUC (V. 72)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	187	9,35″%
Proteïnes (g)	8,2	16,40″%
Greix total (g)	14,4	20,57″%
Hidrats de carboni totals (g)	5,5	2,04″%
Fibra dietètica (g)	1,4	4,67″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,4	12″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,6	—
Colesterol (mg)	19,5	6,50″%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Vitamina B_{12} (µg)	7,12	1
Vitamina D (µg)	2,5	5
AGP+AGM/AGS	4,67	>2

Aquest és un plat molt saludable, ja que aporta poques calories, és ric en greixos insaturats i pobre en saturats i colesterol, és una font excel·lent de vitamines B_{12} i D, i a més proporciona proteïnes de molt bona qualitat i gran digestibilitat.

L'arengada (la sardina en general) és un dels peixos blaus més rics en greixos del tipus omega-3 i en vitamina B_{12}, ambdós nutrients molt importants per reduir els nivells de colesterol i prevenir les malalties cardiovasculars. Vigilar la freqüència de consum en persones amb hipertensió arterial ja que l'arengada conté molt sodi.

Per tal d'equilibrar el menú, podeu acompanyar-lo amb un plat a base d'hidrats de carboni i vegetals, per exemple, arròs amb col i fesols o FIDEUS ROSSEJATS.

27 ARREBAIXINAI (V. 77)

Vegeu ESCUDELLA CATXARUDA

28 ARRÒS A LA CASSOLA (V. 80)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	618	30,90"%
Proteïnes (g)	21,6	43,20"%
Greix total (g)	18,1	25,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	90,1	33,37"%
Fibra dietètica (g)	4,1	13,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,4	27,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,6	—

Colesterol (mg)	72,7	24,23"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	427	800
Niacina (mg)	13,04	18
Vitamina B_6 (mg)	0,624	2
Vitamina B_{12} (µg)	5,68	1

Plat familiar de diumenges i d'anar a menjar al camp arrelat des de fa centenars d'anys al nostre país. Plat molt energètic, i ric en tots els nutrients principals que el nostre cos necessita.

És una font de minerals i vitamines, on destaquen el fòsfor necessari per al desenvolupament dels ossos forts i saludables en etapes de creixement i les vitamines del grup B (niacina, B_6 i B_{12}), molt importants per al metabolisme que ajuden a la formació dels glòbuls vermells i al manteniment del sistema nerviós.

Una amanida verda al mig de la taula per compartir amb la família i una fruita com a postres són els companys de taula ideals per a combinar amb aquest plat.

S'aconsella menjar racions moderades d'aquest plat, sobretot en persones que han de perdre pes, amb problemes cardiovasculars o que han vigilar el nivell de colesterol, ja que té un contingut elevat en greixos saturats.

29 ARRÒS A LA CASSOLA DE PEIX (V. 81)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	523	26,15"%
Proteïnes (g)	22,9	45,80"%
Greix total (g)	7,3	10,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	89,3	33,07"%
Fibra dietètica (g)	4	13,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,2	6"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	4,1	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	84,9	28,30"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode	68,2	150
Sodi (mg)	900	2300
Fòsfor (mg)	402	800
Niacina (mg)	13,3	18
Vitamina B_{12} (μg)	2,2	1
Vitamina A (μg)	326	800
Vitamina E (μg)	3	10

Aquesta recepta és rica en proteïnes i hidrats de carboni d'absorció lenta. El seu baix contingut en greix fa que aquesta recepta sigui idònia per a la gent amb problemes d'obesitat o malalties cardiovasculars. Tanmateix, ens permet la introducció de peix i marisc als més petits, ja que la combinació amb l'arròs millora l'acceptació per part d'aquest sector de la població.

És destacable el contingut en iode, important en totes les etapes de la vida per a la prevenció de patologies tiroidees així com en l'embaràs per a un correcte desenvolupament del fetus. També destaca l'alt contingut en vitamines com: vitamina B_{12}, A i vitamina E.

30 ARRÒS A LA CUBANA (V. 83)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	504	25,20"%
Proteïnes (g)	13,4	26,80"%
Greix total (g)	17,5	25"%
Hidrats de carboni totals (g)	70,6	26,15"%
Fibra dietètica (g)	5,5	18,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,4	17"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,4	—

Colesterol (mg)	214	71,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,88	1
Vitamina A (µg)	648	800

Plat molt complet amb quantitats elevades de tots els nutrients principals que el nostre cos necessita, amb hidrats de carboni de digestió lenta i proteïnes d'elevada qualitat.

En cas de persones amb el colesterol elevat o història de malaltia cardiovascular, s'aconsella limitar la freqüència del seu consum.

L'arròs no conté gluten, per això és apte per a celíacs.

31 ARRÒS A LA MILANESA (V. 86)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	629	31,45"%
Proteïnes (g)	88,5	42"%
Greix total (g)	20,3	29"%
Hidrats de carboni totals (g)	88,5	32,78"%
Fibra dietètica (g)	4,2	14"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,2	31"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,1	—
Colesterol (mg)	45,9	15,30"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	249	800
Fòsfor (mg)	397	800

Plat molt energètic i també molt complet per la riquesa en proteïnes tant d'origen vegetal com animal, greixos i hidrats de carboni complexes.

S'aconsella menjar racions moderades d'aquest plat, sobretot en persones que han de perdre pes, amb problemes cardiovasculars o que han vigilar el

nivell de colesterol, ja que té un contingut elevat en greixos saturats.

32 ARRÒS A LA PIULA (V. 87)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	550	27,50"%
Proteïnes (g)	11,1	22,20"%
Greix total (g)	17	24,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	86,1	31,89"%
Fibra dietètica (g)	3,8	12,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,2	11"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3	—
Colesterol (mg)	3,2	1,07"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina E (mg)	4,6	10
Niacina (mg)	5,28	18
Fòsfor (mg)	244	800
AGM+AGP/AGS	6,27	> 2

Plat molt energètic, en què l'arròs és font d'hidrats de carboni complexos i proteïnes d'origen vegetal. També és una bona font de vitamina E, niacina i fòsfor.

Pel baix contingut en colesterol i els àcids grassos omega-3 i omega-6 que proporcionen les anxoves i les ametlles, el fan un plat molt adequat per preservar la salut cardiovascular.

33 ARRÒS AMB CARBASSA (V. 92)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	785	39,25"%
Proteïnes (g)	10,6	21,20"%

Greix total (g)	41,7	59,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	89,6	33,19"%
Fibra dietètica (g)	4,9	16,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	15,7	78,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	20,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,4	—
Colesterol (mg)	28,5	9,50"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	775	2300
Niacina (mg)	7,6	18

Plat de fàcil preparació que aporta una alta quantitat d'energia per ració i de greix. Es pot presentar com a plat únic acompanyat d'un entrant lleuger com una amanida verda.

Com a micronutrients destaca la niacina o vitamina B_3 essencial per a un correcte metabolisme dels hidrats de carboni, dels lípids i de les proteïnes.

En aquells casos en què es vulgui o sigui recomanable reduir l'aportació de greix, es pot eliminar la cansalada i mantenir la resta dels ingredients de la recepta.

34 ARRÒS AMB LLET (V. 100)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	469	23,5"%
Proteïnes (g)	11	22"%
Greix total (g)	10	14,3"%
Hidrats de carboni totals (g)	83,5	30,9"%
Fibra dietètica (g)	0,7	2,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,8	29"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,49	—
Colesterol (mg)	35	11,7"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Vitamina B_{12} (μg)	0,6	1
Calci (mg)	317	800
Fòsfor (mg)	305	800

Postres molt energètiques, riques en sucres i hidrats de carboni complexos. La combinació de la llet i l'arròs aporta proteïnes de gran qualitat, calci, fòsfor i vitamina B_{12}.

A més, es tracta d'unes postres fàcils de mastegar, de gran digestibilitat i són adients per a nens i persones amb problemes de masticació.

35 ARRÒS AMB VERDURES (V. 35)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	547	27,4"%
Proteïnes (g)	11,70	23,4"%
Greix total (g)	11,90	17"%
Hidrats de carboni totals (g)	93	34,4"%
Fibra dietètica (g)	10,70	35,7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,7	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Niacina (mg)	6,40	18
Fòsfor (mg)	291	800
Vitamina C (mg)	50	60
Vitamina A (μg)	59,50	200

Plat econòmic i molt complet per la riquesa tant en hidrats de carboni complexos com en proteïnes d'origen vegetal, així com en vitamines C, A i

del grup B, i minerals com ferro i fòsfor. També és una font important de fibra.

Cal recordar que l'arròs és un aliment molt digestiu i apte per a celíacs.

S'aconsella elaborar aquest plat amb arròs integral si encara volem incrementar més la quantitat de vitamines i minerals, i recomanem adaptar el tipus de verdures segons l'època de l'any i els nostres gustos.

36 ARRÒS BULLIT AMB LLUÇ (V. 107)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	390	19,50"%
Proteïnes (g)	16,7	33,40"%
Greix total (g)	5	7,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	67,9	25,15"%
Fibra dietètica (g)	3,3	11"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,89	4,45"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,98	—
Colesterol (mg)	57	19"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	276	800
Niacina (mg)	12,1	18
Vitamina B_{12} (µg)	0,94	1

Aquest plat es pot prendre com a plat únic, la preparació és senzilla i la seva ingesta és recomanable per a qualsevol edat. Es tracta d'una recepta completa, que ens aporta hidrats de carboni complexos (principalment midó), i proteïnes d'elevat valor biològic i d'alta digestibilitat. Destaca el baix contingut en greix.

És un plat ric en micronutrients com són el fòsfor, la niacina i la vitamina B_{12} importants per al correcte desenvolupament ossi i per al funcionament del sistema nerviós, entre d'altres.

Aquesta recepta ens pot ser de gran ajuda en el cas de malestar abdominal, diarrees o inapetència, ja que es tracta d'una dieta tova i fàcil de digerir.

37 ARRÒS CALDÓS DE LLAGOSTA (V. 109)

Vegeu ARRÒS CALDÓS DE LLAMÀNTOL

38 ARRÒS CALDÓS DE LLAMÀNTOL (V. 110)

Composició nutricional	**Per ració**	**%QDO**
Energia (Kcal)	576	28,80"%
Proteïnes (g)	20,6	41,20"%
Greix total (g)	88,9	32,93"%
Hidrats de carboni totals (g)	3,8	12,67"%
Fibra dietètica (g)	13,2	18,86"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,2	11,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,1	—
Colesterol (mg)	67	22,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	381	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,584	1
Iode (µg)	97	150
AGM+AGP/AGS	4,55	>2

Plat calòric, ric en proteïnes d'elevada qualitat i en greixos, amb alt contingut en greixos insaturats i poliinsaturats del tipus omega-3, que ens ajuda a protegir el sistema cardiovascular. És ric vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, i de iode, important per al desenvolupament mental i físic.

Si el pressupost no arriba, podeu canviar el llamàntol per llagosta, llagostí o altres crustacis i el valor nutritiu del plat serà molt similar.

39 ARRÒS DE BACALLÀ AMB VERDURES (V. 115)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	575	28,75"%
Proteïnes (g)	19,7	39,40"%
Greix total (g)	12	17,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	91,7	33,96"%
Fibra dietètica (g)	11	36,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,8	9"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,8	—
Colesterol (mg)	15,1	5,03"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	45,5	60
AGM+AGP/AGS	5,11	>2

Plat molt energètic, de bona digestibilitat i que aporta quantitats elevades d'hidrats de carboni, de proteïnes de gran qualitat tant d'origen vegetal (arròs) com animal (bacallà) i moderada de greixos. A més, es tracta d'un plat baix en colesterol i ric en greixos tipus omega-3, i això el converteix en molt saludable per al sistema cardiovascular.

Si el plat es prepara amb arròs integral, la quantitat de vitamines, minerals i fibra augmenta.

40 ARRÒS DE BARRACA (V. 116)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	491	24,55"%
Proteïnes (g)	16,9	33,80"%
Greix total (g)	12,2	17,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	73,8	27,33"%

Fibra dietètica (g)	9,2	30,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,6	13"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	5,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2	—
Colesterol (mg)	54,9	18,30"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	370	800
Niacina (mg)	7,3	18
Àcid fòlic (µg)	189	200
Vitamina C (mg)	48,4	60
Vitamina A(µg)	407	800
Vitamina D (µg)	6,7	5

Recepta que es pot servir com a plat únic. Presenta un elevat valor energètic, un alt contingut en proteïnes (tant d'origen animal com vegetal) i hidrats de carboni però amb moderat contingut de greixos.

Els micronutrients destacats d'aquest plat són minerals com el fòsfor i vitamina D, ambdós necessaris pel correcte desenvolupament i manteniment de l'esquelet ossi; i vitamines del grup B, com la niacina i l'àcid fòlic, així com vitamines A i C, importants antioxidants.

Amb unes postres a base de fruita com maduixes amb vinagre, ja es pot disposar d'un àpat per a tota la família.

41 ARRÒS DE MALALT (V. 129)

Vegeu ARRÒS BULLIT AMB LLUÇ

42 ARRÒS MAGRE (V. 145)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	593	29,7"%
Proteïnes (g)	13,7	27,4"%
Greix total (g)	18,6	26,6"%

Hidrats de carboni totals (g)	90	33,3″%
Fibra dietètica (g)	5,2	17,3″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,3	16,5″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,4	—
Colesterol (mg)	11,3	3,8″%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	63,5	60
Vitamina A (μg)	585	800
AGM+AGP/AGS	4,21	>2

Plat molt nutritiu i equilibrat, ja que aporta proteïnes d'origen vegetal i animal, hidrats de carboni de digestió lenta, greixos bàsicament insaturats, vitamines i minerals.

A més, és baix en colesterol i ric en greixos del tipus omega-3, de manera que és especialment cardiosaludable.

S'aconsella elaborar aquest plat amb arròs integral si encara volem incrementar més la quantitat de vitamines i minerals.

43 ASMARRIS DE SARDINA (V. 153)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	450	22,55″%
Proteïnes (g)	33,9	67,80″%
Greix total (g)	26,6	38″%
Hidrats de carboni totals (g)	17,3	6,41″%
Fibra dietètica (g)	2,8	9,33″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,1	30,50″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	6,2	—
Colesterol (mg)	136	45,33″%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Niacina (mg)	14,6	18
Vitamina B_{12} (µg)	3,8	1
Vitamina D (µg)	13,4	5
AGP+AGM/AGS	3	>2

Plat altament nutritiu ja que la sardina com a peix blau és una font excel·lent de proteïnes de gran qualitat, greixos omega-3, calci, fòsfor, vitamina D i vitamines del grup B.

És doncs molt aconsellable per a protegir la salut cardiovascular i la del cervell, i per preservar la integritat dels ossos. A més, la gran riquesa en vitamina B_{12} ajuda a la síntesi correcta de glòbuls vermells i a l'assimilació d'energia per part de l'organisme.

Podeu acompanyar-lo amb un plat a base de vegetals, per exemple, una escarola amb romesco o uns ESPINACS A LA CATALANA.

44 ASMARRIS DE SEITÓ (V. 154)

Vegeu ASMARRIS DE SARDINA

45 ASMARRIS DE VERAT (V. 155)

Vegeu ASMARRIS DE SARDINA

46 BACALLÀ A LA CATALANA (V. 159)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	483	24,15"%
Proteïnes (g)	43	86,00"%
Greix total (g)	16	22,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	36,3	13,44"%
Fibra dietètica (g)	10,5	35,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,8	14,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,6	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,7	—
Colesterol (mg)	168	56"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,2	14
Iode (µg)	320	150
Magnesi (mg)	107	300
Fòsfor (mg)	597	800
Niacina (mg)	12,08	18
Vitamina B_6 (mg)	0,88	2
Àcid fòlic (µg)	68,5	200
Vitamina B_{12} (µg)	2,16	1
Vitamina C (mg)	39,35	60
Vitamina A (µg)	434	800
Vitamina D (µg)	2,8	5
Vitamina E (µg)	5,4	10

Plat tradicional de quaresma amb un elevat contingut en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca l'alt contingut en vitamines del grup B (niacina, B_6, àcid fòlic i B_{12}), necessària pel metabolisme, sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, en vitamina A (important per a la vista i el creixement) i en vitamina D (ajuda al cos a absorbir el calci que necessita) i en antioxidants. És un plat molt adient per a etapes de creixement. Es pot acompanyar, com a plat únic, amb una mica de pa i fruita per postres.

47 BACALLÀ A LA LLAUNA (V. 162)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	294	14,70"%
Proteïnes (g)	33,6	67,20"%
Greix total (g)	12	17,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	12,3	4,56"%

Fibra dietètica (g)	0,94	3,13"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,7	8,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,8	—
Colesterol (mg)	60,5	20,17"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	302	150
Fòsfor (mg)	388	800
Niacina (mg)	7,84	18
Vitamina B_{12} (µg)	1,68	1
Vitamina D (µg)	2,3	5
Vitamina E (µg)	3,2	10

Plat senzill, ràpid de preparar, de moderat contingut calòric, ric en proteïnes d'alt valor biològic i moderat en greixos, on predominen els àcids grassos essencials mono i poliinsaturats. Destaca l'alt contingut en vitamines del grup B (niacina i vitamina B_{12}), necessàries per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, la vitamina E amb gran poder antioxidant i la vitamina D i el fòsfor, que intervé en el metabolisme i en la formació dels ossos i dents.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, s'aconsella prendre'l acompanyat amb verdures, hortalisses i una mica de pa.

48 BACALLÀ A LA LLEIDATANA (V. 163)

Vegeu BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PINYONS

49 BACALLÀ AMB CIGRONS (V. 168)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	480	24,00"%
Proteïnes (g)	41,6	83,20"%
Greix total (g)	20,2	28,86"%

Hidrats de carboni totals (g)	29,1	10,78″%
Fibra dietètica (g)	7,5	25″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,8	14″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,5	—
Colesterol (mg)	60,5	20,17″%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,8	14
Iode (mg)	311	150
Sodi (mg)	849	2300
Fòsfor (mg)	743	800
Niacina (mg)	12,2	18
Àcid fòlic (µg)	127	200
Vitamina B_{12} (µg)	2,1	1
Vitamina C (mg)	45,1	60
Vitamina A (µg)	329	800
Vitamina D (µg)	2,3	5
Vitamina E (µg)	5,6	10

Aquesta recepta ens ofereix una combinació de proteïnes d'origen vegetal i animal i és ric en minerals i vitamines.

És un plat indicat per a qualsevol edat però especialment recomanat en dones gestants i en l'etapa de creixement dels nens pel contingut en ferro, iode, àcid fòlic i vitamina B_{12}.

Tal com s'indica en la preparació d'aquest plat, el fet de posar els cigrons en remull 12 hores abans de cuinar-los ajuda a millorar la seva digestibilitat, i per tant a reduir les flatulències que pugui generar la seva ingesta.

50 BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PINYONS (V. 169)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**

Energia (Kcal)	486	24,30"%
Proteïnes (g)	33,6	67,20"%
Greix total (g)	26	37,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	24,7	9,15"%
Fibra dietètica (g)	9,3	31,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,7	13,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	10	—
Colesterol (mg)	45,4	15,13"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	301	800
Ferro (mg)	7,7	14
Iode (µg)	256	150
Magnesi (mg)	224	300
Fòsfor (mg)	527	800
Niacina (mg)	9,28	18
Vitamina B_6 (mg)	0,672	2
Àcid fòlic (µg)	161	200
Vitamina B_{12} (µg)	1,28	1
Vitamina C (mg)	43,3	60
Vitamina A (µg)	1204	800
Vitamina D (µg)	1,7	5
Vitamina E (µg)	7,6	10

Plat d'elevat contingut en proteïnes, vitamines i minerals gràcies a la presència del bacallà i dels pinyons. Els animals marins són una molt bona font de iode i els fruits secs contenen elevades quantitat de proteïnes, greixos, vitamines i minerals.

L'elevat contingut energètic, proteic i de greixos contrasta amb una molt moderada presència d'hidrats de carboni. Caldrà complementar l'àpat amb

primer plat a base de verdures o hortalisses i acompanyar-ho amb una mica de pa.

51 BACALLÀ AMB SUC (V. 180)

Vegeu ABADEJO AMB SUC

52 BACALLÀ DE QUARESMA (V. 183)

Vegeu BACALLÀ AMB ESPINACS, PANSES I PINYONS

53 BESUC AL FORN (V. 190)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	486	24,30″%
Proteïnes (g)	42,3	84,60″%
Greix total (g)	21,7	31,00″%
Hidrats de carboni totals (g)	27,7	10,26″%
Fibra dietètica (g)	5,5	18,33″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,5	17,50″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	14	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,3	—
Colesterol (mg)	117	39,00″%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	96,6	300
Fòsfor (mg)	549	800
Niacina (mg)	9,5	18
Vitamina B_{12} (µg)	6	1
Vitamina C (mg)	52,1	60
Vitamina E (µg)	5	10

Aquesta recepta ens aporta un contingut moderat d’energia i una elevada quantitat de proteïnes d’alt valor biològic. Com que el besuc és un peix blau,

el seu contingut en àcids grassos insaturats és alt, i per tant beneficiós per al nostre sistema cardiovascular. La riquesa en vitamines i minerals d'aquest plat és mot destacable, especialment la quantitat de vitamina B_{12} i vitamina C que conté, indispensable durant l'etapa de creixement, l'embaràs i la lactància.

El besuc és un peix que encara que es pot trobar a qualsevol època de l'any, els mesos d'hivern (del novembre al març) són els millors per aconseguir la màxima qualitat del producte.

El fet de preparar aquest peix al forn, evita un excés de greixos afegits i millora la digestibilitat del plat.

Per finalitzar, unes peres al vi ens aportaran més energia en forma d'hidrats de carboni, nutrient que cal consumir de manera majoritària en una dieta equilibrada.

54 BLAT PELAT A LA CASSOLA (V. 194)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	609	30,45"%
Proteïnes (g)	18,5	37,0"%
Greix total (g)	33,7	48,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	52,4	19,41"%
Fibra dietètica (g)	10	33,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	12,3	61,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	14,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,6	—
Colesterol (mg)	42,4	14,13"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	6,7	14
Magnesi (mg)	138	300
Sodi (mg)	1.346	2.300
Fòsfor (mg)	404	800
Vitamina B_1 (mg)	0,27	1,4

Niacina (mg)	6,16	18
Vitamina B_6 (mg)	0,96	2
Vitamina B_{12} (µg)	0,46	1

Guisat tradicional, amb elevat contingut energètic, proteic i de greixos, alhora que també proporciona quantitats moderades d'hidrats de carboni complexos. És una bona font de fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Destaca l'alt contingut en minerals (ferro, magnesi i fòsfor) important per als ossos, vitamines del grup B (B_1, niacina, B_6 i B_{12}), molt importants per al bon funcionament del sistema nerviós, el metabolisme i la formació dels glòbuls vermells.

55 BLEDES AMB ALL (V. 195)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	193	9,7"%
Proteïnes (g)	6,4	12,8"%
Greix total (g)	10,7	15,3"%
Hidrats de carboni totals (g)	15,8	5,9"%
Fibra dietètica (g)	4	13,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,6	8"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina A (µg)	1.106	800
Vitamina C (mg)	31,45	60
Àcid fòlic (µg)	212	200
Calci (mg)	348	800
Ferro (mg)	10,9	14

Primer plat molt econòmic i senzill de preparar però que proporciona una gran quantitat de vitamines i minerals. Les bledes són riques en vitamina A, àcid fòlic i vitamina C, així com en calci i ferro. A més, també són una bona font de fibra.

S'aconsella combinar en el mateix àpat una fruita cítrica per tal de millorar l'assimilació del ferro que contenen les bledes.

És recomanable prendre 2 racions de verdura diàriament.

56 BOLETS DE SOCA AMB PATATES I CEBA TENDRA (V. 198)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	342	17,10"%
Proteïnes (g)	14,6	29,20"%
Greix total (g)	12,9	18,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	37,1	13,74"%
Fibra dietètica (g)	9,8	32,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2	10,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,5	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	46,6	150
Fòsfor (mg)	389	800
Vitamina B_2	0,6	1,6
Niacina (mg)	11,84	18
Vitamina B_6 (mg)	0,752	2
Vitamina C (mg)	24,8	60

Aquesta recepta és un bon exemple de com els aliments d'origen vegetal són també una font de proteïnes. Amb un moderat contingut en energia, greixos i hidrats de carboni, conté una elevada proporció de proteïnes. Ens

subministra també quantitats elevades de iode, fòsfor i vitamines del grup B, essencials per al bon funcionament del metabolisme i del sistemes nerviós.

Una amanida i una fruita com a postres poden convertir aquesta recepta en un àpat principal per a qualsevol dia.

57 BONÍTOL AMB PATAQUES (RECEPTA PER A 6 PERSONES) (V. 199)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	380	19"%
Proteïnes (g)	38,8	77,6"%
Greix total (g)	19,1	27,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	10,3	3,81"%
Fibra dietètica (g)	1,5	5"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,8	19"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5	—
Colesterol (mg)	67,6	22,53"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (µg)	1.227	2.300
Fòsfor (mg)	346	800
Niacina (mg)	22,4	18
Vitamina B_6 (mg)	0,66	2
Vitamina B_{12} (µg)	3,6	1
Vitamina D (µg)	7,5	5

Plat de moderat contingut energètic però amb elevada proporció de proteïnes d'alt valor biològic i greixos, on predominen els àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, beneficiosos per al sistema cardiovascular. És també una bona font de vitamines del grup B, especialment ric en vitamina B_{12}, vitamina D i en minerals com el fòsfor, tots molt importants per al creixement, el desenvolupament del sistema esquelètic i nerviós.

Per tal d'incrementar el contingut en hidrats de carboni i fibra s'aconsella prendre-ho amb un primer plat a base de vegetals i amb una mica de pa, per exemple, ESCALIVADA.

58 BORREGOS (V. 200)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	111	5,55"%
Proteïnes (g)	2,3	4,60"%
Greix total (g)	4,3	6,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	14,7	5,44"%
Fibra dietètica (g)	0,71	2,37"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,5	7,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	1,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g	) 0,71	—
Colesterol (mg)	13,6	4,53"%

Plat tradicional d'origen medieval que dins d'una alimentació equilibrada i variada es pot consumir com a part de l'esmorzar o berenar acompanyat d'una fruita i un làctic.

59 BOTIFARRA AMB MONGETES (V. 202)

Vegeu MONGETES AMB BOTIFARRA

60 BOTIFARRA AMB PERES (V. 203)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	609	30,45"%
Proteïnes (g)	16	32"%
Greix total (g)	36,3	51,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	50,9	18,85"%
Fibra dietètica (g)	7,6	25,33"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	13	65"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	16,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5,3	—
Colesterol (mg)	79,7	26,57"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi	1.030	2.300
Fòsfor (mg)	278	800
Vitamina E (µg)	3,2	10

Aquesta original recepta combina un preparat càrnic típicament català amb fruita de tardor. Ens aporta una alta quantitat de greix i nutrients com el fòsfor i la vitamina E que actua com a antioxidant natural.

Atesa l'alta quantitat de greix i sodi que aporta, es recomana un consum ocasional, especialment, en casos de patologies relacionades amb problemes cardiovasculars.

És recomanable acompanyar aquest plat amb un entrant ric en verdures, com una ESCALIVADA, de manera que el menú resultant sigui més equilibrat i augmentem el seu contingut en fibra.

61 BOTIFARRA DOLÇA (V. 204)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	595	29,75"%
Proteïnes (g)	20	40"%
Greix total (g)	9,6	74,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	2,7	3,56"%
Fibra dietètica (g)	52,4	9"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	18,6	93"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	24,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5	—
Colesterol (mg)	105	35"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**

Sodi (mg)	1.592	2.300
Niacina (mg)	5,52	18
Vitamina B_{12} (µg)	1,84	1

Plat típic empordanès, molt energètic, amb un elevat contingut en proteïnes d'alt valor biològic i greixos. Destaca l'alt contingut en vitamines del grup B (niacina i vitamina B_{12}), importants per al metabolisme, el creixement i el desenvolupament del sistema esquelètic i nerviós. El contingut en àcids grassos saturats és també elevat i per tant cal consumir-ho de manera ocasional, especialment, en cas de persones amb nivells de colesterol elevat.

L'elevat contingut proteic i en greixos contrasta amb una baixa presència d'hidrats de carboni. Caldrà doncs complementar l'àpat amb un primer plat a base de verdures o hortalisses i acompanyar-ho amb una mica de pa.

62 BRAÇ DE GITANO DE PATATA (V. 208)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	569	28,45"%
Proteïnes (g)	16,8	33,60"%
Greix total (g)	31,9	45,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	49,6	18,37"%
Fibra dietètica (g)	8,5	28,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,4	27"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	14	—
Colesterol (mg)	143	47,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	1,36	1
Vitamina C (mg)	77,5	60
AGP+AGM/AGS	4,42	>2

Un clàssic de la cuina catalana, tradicional, molt complet nutritivament ja que conté quantitats elevades de proteïnes i greixos i moderades d'hidrats de carboni.

Malgrat que el contingut en greixos i colesterol és elevat, la presència de tonyina i l'ús d'oli d'oliva aporten greixos insaturats que li confereixen un perfil lipídic cardiosaludable.

63 BRANDADA DE BACALLÀ (RECEPTA PER A 6 PERSONES) (V. 209)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	400	20"%
Proteïnes (g)	8,7	17,4"%
Greix total (g)	38,9	55,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	3,4	1,26"%
Fibra dietètica (g)	0,38	1,27"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,9	29,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	27,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4	—
Colesterol (mg)	17	5,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	78,2	150
Sodi (mg)	816	2.300
Vitamina B_{12} (µg)	0,57	1
Vitamina E (µg)	5	10

Plat tradicional de Quaresma, senzill de preparar, mig calòric, ric en proteïnes d'elevat valor biològic i en greixos monoinsaturats i poliinsaturats de la sèrie omega-3.

Destaca l'alt contingut en minerals, com el iode, en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells i en antioxidants (vitamina E).

Pel seu baix contingut en hidrats de carboni complexos i fibra, és recomanable combinar-ho amb plats a base de vegetals i acompanyar-ho amb una mica de pa.

64 BRÒQUIL ARREBOSSAT (V. 211)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	161	8,05"%
Proteïnes (g)	10,7	21,40"%
Greix total (g)	3,7	5,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	18,4	6,81"%
Fibra dietètica (g)	5,4	18,00"%
AGS (g)	0,94	4,70"%
AGM (g)	1,3	—
AGP (g)	0,72	—
Colesterol (mg)	107	35,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Àcid fòlic (μg)	95	200
Vitamina B_{12} (μg)	0,44	1
Vitamina C (mg)	76,5	60
Vitamina A (μg)	278	800

Primer plat molt econòmic i senzill de preparar, baix en calories i ric en proteïnes.

És ric en vitamina C, que és un potent antioxidant, i contribueix a l'absorció del ferro de la dieta. També conté vitamines del grup B importants per al metabolisme i el manteniment del sistema nerviós central. És una bona font de provitamina A (betacarotè), necessària per al bon funcionament de les cèl·lules de la pell, dels ossos, de les mucoses i de la vista.

65 BROU DE CARN (V. 214)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	86,80	4,34"%
Proteïnes (g)	11,4	22,80"%
Greix total (g)	4,4	6,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,38	0,14"%
Fibra dietètica (g)	0,19	0,63"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,6	8,0"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	1,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,63	—
Colesterol (mg)	48,2	16,07"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,64	1

Aquesta recepta és la base de molts plats diferents que es poden prendre en qualsevol estació de l'any. La seva aportació energètica és baixa i la seva importància rau en el seu contingut hídric, ja que proporciona hidratació a la nostra pell i al nostre cos, i és tracta d'una bona alternativa per a aquelles persones amb dificultats per menjar o dèficit d'ingesta d'aigua.

Aquest plat ens permet afegir-hi de glúcids complexos, com pasta, arròs i altres cereals imprescindibles en la nostra dieta diària per complementar el seu valor nutricional.

66 BROU DE PEIX (V. 216)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	29,30	1,47"%
Proteïnes (g)	1,6	3,20"%
Greix total (g)	0,25	0,36"%
Hidrats de carboni totals (g)	4,1	1,52"%
Fibra dietètica (g)	2,1	7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,069	0,35"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,021	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,13	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina A (µg)	296	800

Aquest brou pot utilitzar-se com a base o ingredient enriquidor d'altres receptes (per exemple, a l'ARRÒS A LA CASSOLA DE PEIX) o bé es pot consumir directament. La seva aportació energètica és baixa però rica en vitamina A.

67 BROU DE VERDURES (V. 220)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	40,30	2,02"%
Proteïnes (g)	1,8	3,60"%
Greix total (g)	0,31	0,44"%
Hidrats de carboni totals (g)	6	2,22"%
Fibra dietètica (g)	3,3	11"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,081	0,41"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,026	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,15	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina A (µg)	278	800

Aquest brou és la base de múltiples receptes, com per exemple la sopa de ventre, encara que també es pot utilitzar quan es vulgui afegir un brou lleuger, que aporti sabor al nostre plat, com pot ser a l'hora de cuinar una sopa de fredolics (en lloc d'aigua hi podem afegir aquest brou de verdures).

68 BRUNYOLS (V. 223)

Vegeu BUNYOLS DE QUARESMA

69 BUNYOLS D'ALBERGÍNIA (V. 228)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	142	7,10"%
Proteïnes (g)	6,8	13,60"%
Greix total (g)	2,8	4"%
Hidrats de carboni totals (g)	20,5	7,59"%
Fibra dietètica (g)	3,9	13,0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,64	3,20"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	1,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,54	—
Colesterol (mg)	59,9	19,97"%

Aquesta recepta ens presenta una forma diferent de menjar albergínia i ens permet introduir aquesta hortalissa als més petits. La seva aportació energètica és baixa i pot ser un bon acompanyament per a un plat amb proteïnes, com un bistec de vedella a la planxa.

És important considerar que com que es tracta d'un plat que s'elabora amb oli abundant i que aquesta hortalissa és molt porosa, convé escorre-ho bé amb paper de cuina, per exemple.

70 BUNYOLS DE FIGUES (V. 236)

Composició nutricional	Per ració de bunyol	% QDO
Energia (Kcal)	112	5,60"%
Proteïnes (g)	2	4,00"%
Greix total (g)	6,33	9,04"%
Hidrats de carboni totals (g)	10,08	3,73"%
Fibra dietètica (g)	5,8	19,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,2	16,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,4	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2	—
Colesterol (mg)	112	37,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,46	1

Aquesta recepta comuna al Baix Ebre i comarques veïnes, s'acostuma a degustar el segon diumenge de Quaresma, és ideal com a postres quan es tenen convidats o reservar-les per a ocasions especials. També poden servir com a berenar.

71 BUNYOLS DE GENOLL (V. 238)

Vegeu ORELLETES

72 BUNYOLS DE L'EMPORDÀ (V. 239)

Vegeu BUNYOLS DE QUARESMA

73 BUNYOLS DE PLÀTAN (V. 240)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	489,31	24,46
Proteïnes (g)	9,02	18,04
Greix total (g)	16,55	23,64
Hidrats de carboni totals (g)	76,06	25,96
Fibra dietètica (g)	3,49	11,64
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,18	15,9
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,13	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,10	—
Colesterol (mg)	109,11	36,37
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,7	1

74 BUNYOLS DE QUARESMA (V. 243)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	165	8,25"%
Proteïnes (g)	3,1	6,20"%
Greix total (g)	7,2	7,52"%
Hidrats de carboni totals (g)	20,3	2,90"%
Fibra dietètica (g)	0,87	10,29"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,2	6"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	4,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,83	—
Colesterol (mg)	30,1	10,03"%

Postres tradicionals, originàries de l'Empordà, que se solen degustar els dimecres i divendres de Quaresma. Es poden prendre com a postres però també són una bona opció per esmorzar o berenar.

75 BUNYOLS DE SETMANA SANTA (V. 245)

Vegeu ORELLETES

76 BUNYOLS DE VENT (V. 246)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	268	13,40"%
Proteïnes (g)	6,2	12,40"%
Greix total (g)	19,5	27,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	16,3	6,04"%
Fibra dietètica (g)	0,86	2,87"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	9,5	47,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,2	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	174	58,00"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,7	1

Es tracta d'una recepta fàcil d'elaborar i típica dels mesos d'octubre i novembre (especialment del dia de Tots Sants) en algunes comunitats, encara que en altres es consumeixen durant la Quaresma. Tanmateix, a casa, les podem fer a qualsevol època de l'any. Els bunyols són un bon acompanyament dels berenars i de les postres.

Tot i que són rics en vitamina B_{12}, atesa l'alta quantitat de greix (àcids grassos saturats) es convenient vigilar-ne el seu consum en situacions de control de pes o malalties cardiovasculars.

77 CABRIT AL FORN (V. 251)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	399	19,95"%
Proteïnes (g)	38	76,00"%
Greix total (g)	19,7	28,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	10,7	3,96"%
Fibra dietètica (g)	3,1	10,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,4	32"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,9	—
Colesterol (mg)	112	37,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	467	800
Vitamina B_1 (mg)	0,55	1,4
Niacina (mg)	12,1	18
Vitamina B_6 (mg)	0,79	2

Vitamina B_{12} (µg)	3,8	1

Plat altament proteic amb un contingut moderat de greix i un baix contingut en hidrats de carboni, motiu pel qual es pot acompanyar d'unes PATATES VIUDES per enriquir el plat amb aquests nutrients.

Aquesta recepta ens aporta fòsfor i vitamines del grup B necessàries per al correcte funcionament del sistema nerviós i l'elaboració dels glòbuls vermells, entre altres funcions.

Les coccions al forn permeten fer servir menys oli per a la preparació dels plats i per tant representen menys presència de greixos i un valor energètic més baix.

78 CALAMANXINS FREGITS (V. 254)

Vegeu CALAMARSONS FREGITS

79 CALAMARS A LA ROMANA (V. 255)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	201	10,05"%
Proteïnes (g)	14	28"%
Greix total (g)	12,7	18,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	7,6	2,81"%
Fibra dietètica (g)	0,43	1,43"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,2	11"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,6	—
Colesterol (mg)	171	57"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,96	1
Iode (µg)	48	150
Vitamina E (µg)	3,4	10
AGM+AGP/AGS	4,27	>2

Aquest és un plat que proporciona bàsicament una proteïna de molt bona qualitat. A més, el calamar és ric en greixos insaturats, en especial del tipus omega-3, molt adient per a tota la família però en especial per protegir la salut cardiovascular. És també una bona font de vitamina B_{12} i iode, totes dues molt importants en etapes de creixement com la infància i l'embaràs.

En tractar-se d'un plat proteic i que a més és fregit, l'acompanyarem amb una ració de vegetals, crus o cuinats al forn perquè siguin lleugers, a fi de completar el menú amb una font de fibra i poques calories, per exemple, una ESCALIVADA o una AMANIDA VERDA.

80 CALAMARS A LA SITGETANA (V. 256)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	365	18,25"%
Proteïnes (g)	37,8	75,60"%
Greix total (g)	13,5	19,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	16,7	6,19"%
Fibra dietètica (g)	2,4	8"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,5	12,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,3	—
Colesterol (mg)	366	122"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (μg)	2,32	1
Niacina (mg)	13,2	18
Vitamina E (μg)	7,6	10
Iode (μg)	151	150
Fòsfor (mg)	463	800
AGP+AGM/AGS	3,84	>2

Plat d'elevat contingut proteic i amb proporcions elevades de vitamines i minerals: vitamina B_{12}, B_3 i E, així com en iode, fòsfor, calci i magnesi, tots

fonamentals per al correcte desenvolupament i manteniment de l'organisme, tant en èpoques de creixement com en general per a tota la família.

En conjunt és un plat de moderat valor calòric però ric en proteïnes, que podem acompanyar d'una mica de pa i un primer lleuger, com una amanida de màstecs o una escarola amanida. Per tal d'alleugerir l'àpat o si hem de vigilar el colesterol, també podem optar per menjar-ne només mitja ració.

81 CALAMARSONS FREGITS (V. 258)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	310	15,50"%
Proteïnes (g)	29,4	58,80"%
Greix total (g)	17,6	25,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	8,3	3,07"%
Fibra dietètica (g)	0,43	1,43"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,9	14,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,2	—
Colesterol (mg)	293	37,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci	254	800
Iode	114	150
Fòsfor (mg)	343	800
Niacina (mg)	12,6	18
Vitamina B_{12} (µg)	2,3	1
Vitamina E (µg)	5,5	10

Aquesta senzilla recepta es pot utilitzar com a aperitiu, guarnició o com a segon plat. Els calamarsons són mol·luscs cefalòpodes que encara que es poden pescar a qualsevol època de l'any. Els millors mesos per a la seva captura són els mesos freds (de l'octubre a l'abril).

Es tracta d'un plat ric en proteïnes d'alt valor biològic i, com altres aliments d'origen marí, és ric en iode. El iode, la niacina i la vitamina B_{12} presents en aquesta recepta contribueixen, entre altres coses, al funcionament normal del sistema nerviós i cognitiu.

En aquells casos que sigui recomanable reduir la ingesta de greixos s'haurà de limitar la preparació dels calamars arrebossats o fregits, i donar prioritat a les tècniques de cuina amb poc oli.

82 CALÇOTADA (V. 259)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	600	30"%
Proteïnes (g)	20,3	40,6"%
Greix total (g)	13,8	19,7"%
Hidrats de carboni totals (g)	83,9	31,1"%
Fibra dietètica (g)	29,1	97"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,6	13"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	6,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	116,5	60
Vitamina E (mg)	10,5	10
AGM+AGP/AGS	3,76	>2

Plat 100% vegetal, de festa gastronòmica catalana que proporciona totes les propietats dels calçots, una hortalissa similar a la ceba que ajuda a regular la hipertensió, és depurativa i una bona font d'antioxidants. S'atribueix la seva procedència de Valls cap a finals del segle XIX.

La salsa que acompanya els calçots fa que el plat sigui molt nutritiu, ja que els fruits secs són una font important de proteïnes vegetals, calci, fibra, vitamina E i greixos insaturats, mentre que els pebrots i els tomàquets són molt rics en vitamines C i A.

En conjunt constitueix un plat recomanable per protegir la salut cardiovascular i una font molt important de fibra.

83 CANELONS (V. 263)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	774	38,70
Proteïnes (g)	37,3	74,60"%
Greix total (g)	46,6	66,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	45,1	16,70"%
Fibra dietètica (g)	3,8	12,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	23,2	116"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	16,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3	—
Colesterol (mg)	286	95,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci	385	800
Ferro	5,2	14
Sodi	1.331	2.300
Fòsfor (mg)	567	800
Vitamina B_1	0,64	1,4
Vitamina B_2	1,4	1,6
Niacina (mg)	16,3	18
Ácid fòlic	137	200
Vitamina B_{12} (µg)	8,4	1
Vitamina A (µg)	363	800

Es tracta d'una recepta molt energètica i rica en proteïnes d'alt valor biològic i greix, per aquest motiu és idònia per a joves i nens. Tanmateix, i atesa la forma de preparació, ens permet introduir la carn als més petits així com facilitar la ingesta a la gent més gran o amb problemes bucodentals.

És convenient considerar que aquest plat presenta un alt contingut en colesterol i greix, i per tant cal vigilar-ne el seu consum en els casos d'hipercolesterolèmia així com en dietes hipocalòriques.

Si aquest plat el combinem amb unes postres amb fruita com una MACEDÒNIA, aconseguirem un menú equilibrat i complet.

84 CANELONS D'ESPINACS (V. 265)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	552,5	27,62
Proteïnes (g)	27,3	54,62
Greix total (g)	26,7	38,09
Hidrats de carboni totals (g)	50,8	18,83
Sucre (g)	22,8	25,34
Sal (g)	2,4	—
Fibra dietètica (g)	21,0	84,15
A. grassos saturats (AGS) (g)	12,8	64,10
A. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	6,9	—
A. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,7	—
Colesterol (mg)	78,8	—
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ca (mg)	680,3	900
Fe (mg)	14,0	18
I (μg)	236,4	150
Mg (mg)	232,6	300
Zn (mg)	3,5	7
Na (mg)	965,3	1.500
K (mg)	1.883,7	3.100
P (mg)	567,9	700
Tiamina (mg)	0,6	1
Riboflavina (mg)	1,1	1,3

Niacina (mg)	9,4	14
Vitamina B_6 (mg)	0,8	1,2
Àcid fòlic (µg)	451,9	300
Vitamina B_{12} (µg)	0,8	2
Vitamina C (mg)	95,9	60
Vitamina A (µg)	1.891,8	600
Vitamina E (mg)	6,5	15

85 CANELONS DE COL (RACIÓ, RECEPTA PER A 8 PERSONES) (V. 266)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	437	21,85"%
Proteïnes (g)	25,5	51,00"%
Greix total (g)	29,1	41,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	16,5	6,11"%
Fibra dietètica (g)	3,2	10,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	13,5	67,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,2	—
Colesterol (mg)	113	37,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	322	800
Fòsfor (mg)	386	800
Vitamina B_1 (mg)	0,424	1,4
Niacina (mg)	8,32	18
Vitamina B_{12} (µg)	0,96	1
Vitamina C (mg)	25,85	60
Vitamina A (µg)	275	800

Plat molt energètic, amb alt contingut en proteïnes i greixos; conté una moderada quantitat de fibra dietètica. És ric en els minerals calci i fòsfor, molt important per als ossos i en vitamines del grup B, sobretot vitamina B_1, niacina i en antioxidants com la vitamina A i C.

S'aconsella prendre-ho com a segon plat acompanyat d'una amanida d'hivern com, per exemple, amanida d'api i escarola.

Es pot disminuir el contingut energètic i en greixos d'aquest plat, si es prepara la beixamel amb llet desnatada i es fa servir un formatge baix en greix per gratinar.

86 CANUTS (V.271)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energía (Kcal)	588,8	29,4
Proteínas (g)	3,5	7,1
Grasa total (g)	25,4	36,3
Hidratos de carbono (g)	58,8	21,8
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,21	21,1
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	17,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,8	—

87 CAPÓ FARCIT (V. 276)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	699	34,95"%
Proteïnes (g)	54,6	109,20"%
Greix total (g)	40,7	58,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	18,5	6,85"%
Fibra dietètica (g)	5,9	19,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	10,7	53,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	14,4	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	11,1	—
Colesterol (mg)	239	79,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,5	14
Magnesi (mg)	97,3	300
Zinc (mg)	4,8	15
Fòsfor (mg)	562	800
Vitamina B_1 (mg)	0,69	1,4
Niacina (mg)	31,1	18
Vitamina B_6 (mg)	1,3	2
Vitamina B_{12} (µg)	2,5	1
Vitamina E (µg)	4,3	10

Plat típic de les festes nadalenques i altament proteïc amb un contingut elevat de greix (amb predomini dels àcids grassos monoinsaturats) i un baix contingut en hidrats de carboni.

Aquesta recepta ens aporta gran quantitat de minerals, entre els quals destaquen el ferro, el magnesi i el zinc, necessaris per al bon funcionament muscular i del sistema nerviós.

Seria convenient acompanyar aquest plat amb un plat a base de vegetals com una AMANIDA D'API I ESCAROLA.

88 CARGOLS A LA LLAUNA (V. 292)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	197	9,85"%
Proteïnes (g)	19,7	39,40"%
Greix total (g)	11,7	16,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	3	1,11"%
Fibra dietètica (g)	0,4	1,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,50"%

Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,1	—
Colesterol (mg)	60	20,00"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	42,2	14
Magnesi (mg)	307	300
Fòsfor (mg)	329	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,48	1

Plat típic català de les terres de Lleida, ric en proteïnes d'elevat valor biològic. És també una bona font de vitamines del grup B, especialment ric en vitamina B_{12}, i en minerals com el ferro, el magnesi i el fòsfor, tots molt importants per al creixement i el desenvolupament del sistema esquelètic i nerviós.

89 CARGOLS A LA PETARRELLADA (V. 293)

Vegeu CARGOLS A LA LLAUNA

90 CARN A LA LLOSA (VEDELLA) (V. 308)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	292	16,60"%
Proteïnes (g)	28,1	56,20"%
Greix total (g)	19,5	27,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,85	0,31"%
Fibra dietètica (g)	0,52	1,73"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,4	27"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,6	—
Colesterol (mg)	110	36,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**

Vitamina B_{12} (µg)	1,68	1
Ferro (mg)	4,8	14
Fòsfor (mg)	359	800

Aquest plat proporciona bàsicament proteïnes d'alta qualitat i greixos saturats, però també és una bona font de vitamines del grup B (en especial la B_{12}) i minerals com el ferro i el fòsfor, tots molt importants per al creixement, el desenvolupament i el bon funcionament de l'organisme. El ferro que conté la carn de vedella s'absorbeix molt bé, i això el fa especialment indicat per a persones amb anèmia, nens i embarassades.

El consum de carn vermella ha de ser moderat i no excedir les dues racions a la setmana.

91 CARQUINYOLIS (V. 316)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	635	31,75"%
Proteïnes (g)	16,3	32,60"%
Greix total (g)	24,1	34,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	84,2	31,19"%
Fibra dietètica (g)	8,2	27,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,5	12,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	13,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5,6	—
Colesterol (mg)	110	36,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_2 (mg)	0,54	1,6
Vitamina E (µg	10,5	10
Fòsfor (mg)	296	800
Magnesi (mg)	123	300
AGP+AGM/AGS	7,72	>2

Aquest dolç tan tradicional de la gastronomia catalana constitueix una font excel·lent de greixos insaturats i de vitamina E gràcies a les ametlles que conté, fet que li proporciona propietats reguladores dels nivells de colesterol, antioxidants i antiinflamatòries. És també ric en fibra, magnesi, fòsfor i vitamines del grup B.

En tractar-se d'un aliment altament energètic i complet, ja que malgrat ser un dolç ric en sucres també conté greixos i proteïnes, és molt recomanable com a esmorzar o berenar per a infants, així com per agafar o recuperar forces si s'ha de practicar alguna activitat física, en períodes de convalescència o en persones amb poca gana que necessiten aliments de gran densitat energètica.

92 CARXOFES A LA BRASA (V. 318)

Vegeu CARXOFES AL FORN

93 CARXOFES AL FORN (V. 319)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	176	8,80"%
Proteïnes (g)	4,5	9"%
Greix total (g)	10,3	14,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	6,1	2,26"%
Fibra dietètica (g)	20,2	67,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,5	7,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,1	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	241	800
Àcid fòlic (µg)	42,85	200

Amb cent anys d’història, és la reina dels cultius del Delta central. Primer plat que constitueix una font molt elevada de fibra i per tant és idoni per acompanyar àpats que siguin rics en greixos i proteïnes, ja que facilita el trànsit intestinal.

Les carxofes proporcionen petites quantitats de substàncies amb efectes beneficiosos de tipus antioxidant, diürètic, antiinflamatori i de regulació del colesterol.

94 CARXOFES ARREBOSSADES (V. 320)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	296	14,80"%
Proteïnes (g)	6,5	13,00"%
Greix total (g)	23,4	33,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	9,9	3,67"%
Fibra dietètica (g)	10,3	34,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,8	19"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	15,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,2	—
Colesterol (mg)	107	35,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,55	1

La carxofa és una verdura pròpia dels mesos d’hivern (especialment del gener al març), que ens aporta fibra i d’altres substàncies amb capacitat diürètica i antioxidant. Aquesta verdura admet gran varietat de tècniques en la seva preparació, com és al forn, a la brasa, o fregides com en aquesta recepta. Tot i que es tracta d’una verdura amb escassa quantitat de greix, el fet de fregir-la augmenta la seva quantitat en greix, aspecte a considerar per aquelles persones que volen vigilar el pes corporal, però que ens permet la seva introducció a l’alimentació dels més petits en fer-les més gustoses.

Aquest plat pot ser un bon acompanyament d’una recepta a base de peix, com una ORADA A LA SAL.

95 CASSOLA DE CARBASSA I BOLETS (V. 322)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	401,91	20,09"%
Proteïnes (g)	19,16	25,54"%
Greix total (g)	33,51	50,31"%
Hidrats de carboni totals (g)	6,03	2,19"%
Fibra dietètica (g)	3,40	11,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	9,22	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	16,71	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,73	—
Colesterol (mg)	72,00	24"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	304,48	800
Niacina (mg)	12,40	18
Vitamina B_{12} (µg)	2,00	2
Vitamina A (µg)	286,73	800

96 CEBA AL COP DE PUNY (V. 332)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	139	7"%
Proteïnes (g)	1,9	3,8"%
Greix total (g)	10,4	14,9"%
Hidrats de carboni totals (g)	8	3"%
Fibra dietètica (g)	3	10"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,6	8"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—

Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina E (mg)	1,8	10
Vitamina C (mg)	9,4	60

Primer plat econòmic i molt poc calòric que ens proporciona quantitats elevades de vitamines amb poder antioxidant com la C i la E.

La ceba s'ha utilitzat també com a remei en els refredats i les bronquitis per les seves propietats antisèptiques i expectorants.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni i proteïnes, és idoni per combinar amb un segon plat a base de carn o peix.

S'aconsella preparar el plat amb la varietat de ceba de Figueres, que és més dolça i més tova.

97 CIGRONS A LA CATALANA (V. 336)

Vegeu CIGRONS AMB SUC

98 CIGRONS AMB BACALLÀ I ESPINACS (V. 337)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	425	21,25"%
Proteïnes (g)	36,7	73,40"%
Greix total (g)	16,4	23,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	26,1	9,67"%
Fibra dietètica (g)	12,7	42,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,2	11"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,8	—
Colesterol (mg)	37,8	12,60"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	217	150
Fòsfor (mg)	835	800

Vitamina B_{12} (µg)	1,4	1,4
Àcid fòlic (µg)	214	200
Vitamina A (µg)	1.459	800
AGP+AGM/AGS	5,50	>2

Aquest plat combina tres aliments molt rics en vitamines, minerals, fibra, proteïnes de bona qualitat i greixos saludables (insaturats). Destaca també per l'elevada quantitat de iode, ja que el bacallà és un dels peixos més rics en aquest mineral, així com en fòsfor, ferro i calci, tots ells fonamentals per al correcte manteniment i creixement de l'organisme. Aquest també és un plat molt ric en àcid fòlic i en vitamina B_{12} i, per tant, és molt adequat per a embarassades i en general per protegir el sistema nerviós i prevenir l'anèmia.

Com que aquest plat cobreix pràcticament el 75 % de les proteïnes que necessitem en un dia, l'àpat següent intentarem que sigui a base d'hidrats de carboni com, per exemple, un ARRÒS AMB VERDURES.

99 CIGRONS AMB PATACA I CALAMAR (V. 343)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	479	23,95"%
Proteïnes (g)	23,9	47,80"%
Greix total (g)	15,1	21,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	47,6	17,63"%
Fibra dietètica (g)	14,5	48,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,3	11,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3	—
Colesterol (mg)	73,6	24,53"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,472	1
Magnesi (mg)	136	300
Fòsfor (mg)	382	800

AGP+AGM/AGS	4,91	> 2

Plat molt energètic i de gran riquesa nutricional, ja que és una font important de proteïnes tant vegetals (cigrons) com animals (calamar), hidrats de carboni complexos, greixos i gran varietat de vitamines i minerals.

El calamar és especialment nutritiu perquè proporciona proteïnes molt digeribles i d'alt valor biològic, greixos poliinsaturats del tipus omega-3 (cardiosaludables), així com moltes vitamines i minerals (calci, magnesi, fòsfor).

S'aconsella que el calamar sigui net, sense tinta ni vísceres, per tal de reduir la quantitat de colesterol total.

100 CIGRONS AMB SUC (V. 344)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	379	18,95"%
Proteïnes (g)	20,1	40,20"%
Greix total (g)	12,2	17,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	36,8	13,63"%
Fibra dietètica (g)	10,5	35"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	4,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,9	—
Colesterol (mg)	108	36"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro	7	14
Fòsfor (mg)	788	800
Ácid fólic (µg)	172	200
Vitamina B_{12} (µg)	0,55	1
Vitamina E (µg)	5,7	10

Malgrat la fama que els llegums engreixen, aquí tenim una recepta de moderat contingut energètic i de greixos però rica en proteïnes i fibra dietètica que pot ser una bona opció per a qui vol controlar el seu pes i sentir-se saciat.

És important no oblidar al nostre menú setmanal plats únics tradicionals com aquest, que es poden complementar amb una amanida o una fruita com a postres.

101 CIGRONS BULLITS (V. 345)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	341	17,05"%
Proteïnes (g)	20,8	41,60"%
Greix total (g)	5,5	7,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	44,3	16,41"%
Fibra dietètica (g)	15,5	51,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,36	1,80"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	1,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,5	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro(mg)	6,8	14
Magnesi (mg)	126	300
Fòsfor (mg)	332	800
Àcid fòlic (μg)	185	200

Plat amb un alt contingut en proteïnes d'origen vegetal. Ric en fibra, que ens ajuda a millorar el trànsit intestinal i afavoreix el procés digestiu. Aquest plat presenta una baixa quantitat en àcids grassos saturats i absència de colesterol, recomanable per a persones amb problemes cardiovasculars o colesterol alt en sang.

L'alt contingut en minerals com ferro, magnesi i fòsfor fan aquesta recepta indicada per a qualsevol edat, i com que també és rica en àcid fòlic,

resulta especialment adequada durant l'embaràs i en períodes de creixement.

Si afegim en aquesta recepta un arròs amb llet com a postres augmentarem el valor biològic de les proteïnes vegetals (arròs i llegums).

102 CIGRONS GUISATS (V. 346)

Vegeu CIGRONS AMB SUC

103 CÓC AMB CIRERES (V. 359)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	553	27,7"%
Proteïnes (g)	11,2	22,4"%
Greix total (g)	8,1	11,6"%
Hidrats de carboni totals (g)	106	39,3"%
Fibra dietètica (g)	6	20"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,4	7"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	4,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,3	—
Colesterol (mg)	53,5	17,8"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	15,55	60
Àcid fòlic (µg)	69,5	200

Tant per esmorzar com per berenar, aquesta coca és un dolç molt energètic i nutritiu, ric en sucres i proteïnes però que ens aporta quantitats moderades de greixos.

Una bona alternativa a la brioxeria comercial que de manera general conté quantitats més elevades de greixos saturats.

104 CÓC DE SAGÍ (V. 364)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**

Energia (Kcal)	128	6,40"%
Proteïnes (g)	1,6	3,20"%
Greix total (g)	6,7	9,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	15,1	5,59"%
Fibra dietètica (g)	0,54	1,8"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,7	13,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	14,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 2,9	—
Colesterol (mg)	20,7	6,9"%

Aquesta és una recepta tradicional de les Terres de l'Ebre, també anomenada *ensanginades*, *mantecats* o *mantegades*. Inicialment es feien per a les festes majors, però avui dia es poden prendre en qualsevol època de l'any, tant com a postres, esmorzars o berenars.

La base d'aquesta recepta és el sagí (o llard) amb el qual, juntament amb la resta dels ingredients, s'elabora una coca. Del conjunt s'obté un producte que es pot consumir de manera ocasional pel seu contingut en greix i sucre elevat.

105 COCA AMB RECAPTE (V. 366)

Vegeu COCA DE RECAPTE

106 COCA D'ARENGADES (V. 367)

Vegeu COCA DE RECAPTE

107 COCA D'ESCALIVAT (V. 368)

Vegeu COCA DE RECAPTE

108 COCA D'ESPINACS I PINYONS (V. 369)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	569,55	28,48

Proteïnes (g)	19,86	39,72
Greix total (g)	15,66	22,36
Hidrats de carboni totals (g)	87,32	32,34
Sucre (g)	7,11	7,90
Sal (g)	3,55	—
Fibra dietètica (g)	23,96	95,83
A. grassos saturats (AGS) (g)	2,15	10,75
A. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	8,30	—
A. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,17	—
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ca (mg)	301,72	900
Fe (mg)	14,94	18
Mg (mg)	229,77	300
Zn (mg)	3,06	7
Na (mg)	1.420,13	1.500
K (mg)	1.609,45	3.100
P (mg)	391,63	700
Tiamina (mg)	0,49	1
Riboflavina (mg)	0,85	1,3
Niacina (mg)	7,71	14
Vitamina B_6 (mg)	0,82	1,2
Àcid fòlic (µg)	647,55	300
Vitamina C (mg)	91,34	60
Vitamina A (µg)	1646,85	600
Vitamina E (mg)	6,77	15

Els espinacs són verdures amb poc contingut calòric, compensats en aquesta recepta pels hidrats de la coca, i molt contingut en àcid fòlic, vitamines A, C, del grup B, E i K, així com de calci, ferro magnesi i fibra. Els pinyons afegits són una font de greixos poliinsaturats.

109 COCA DE CATXIPANDA (V. 371)

Vegeu COCA DE RECAPTE

110 COCA DE IOGURT (8 PERSONES) (V.374)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	255	12,75"%
Proteïnes (g)	6	12,0"%
Greix total (g)	5,65	8,07"%
Hidrats de carboni totals (g)	44,75	16,57"%
Fibra dietètica (g)	1	3,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,35	6,75"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,75	—
Colesterol (mg)	82	27,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,736	1

Recepta senzilla de preparar que aporta quantitat moderades de tots els nutrients principals.

Dins d'una alimentació equilibrada i variada, es pot consumir de manera ocasional com a part de l'esmorzar o del berenar.

111 COCA DE PINYONS (V. 376)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	759	37,95"%
Proteïnes (g)	16,2	32,40"%
Greix total (g)	35,6	50,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	91	33,70"%

Fibra dietètica (g)	4,9	16,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	18,4	92"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,1	—
Colesterol (mg)	187	62,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,608	1

Recepta molt calòrica i nutritiva, ja que proporciona quantitats elevades d'hidrats de carboni, proteïnes i greixos. També destaca la seva riquesa en vitamines del grup B, sobretot B_{12}, molt importants per al bon funcionament del sistema nerviós i la formació de teixits de l'organisme i dels glòbuls vermells.

És recomanable prendre-ho només de manera ocasional i preferentment com a part de l'esmorzar en comptes de com a postres. També es pot optar per prendre racions més petites.

112 COCA DE RECAPTE (V. 377)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	559	27,95"%
Proteïnes (g)	16,3	32,60"%
Greix total (g)	12,9	18,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	88,3	32,70"%
Fibra dietètica (g)	12,4	41,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,1	10,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,1	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	95	60
Vitamina A (µg)	769	800

Niacina (mg)	8,72	18
Fòsfor (mg)	224	800
Magnesi (mg)	77,6	300

Plat ric en energia que conté quantitats elevades d'hidrats de carboni i proteïnes d'elevat valor biològic però amb un contingut moderat de greixos. Les arengades i l'oli d'oliva el converteixen en una opció molt saludable per al sistema cardiovascular gràcies a l'elevada presència d'àcids grassos mono i poliinsaturats

La quantitat de verdures que conté el fan també ric en fibra, vitamines i minerals.

113 COCA DE SANFAINA (V. 378)

Vegeu COCA DE RECAPTE

114 COCA DE SANT JOAN (V. 379)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	366	18,30"%
Proteïnes (g)	12,7	25,40"%
Greix total (g)	11,45	16,36"%
Hidrats de carboni totals (g)	48,4	17,93"%
Fibra dietètica (g)	3,4	11,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,25	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,8	26,25"%
Colesterol (mg)	75	25"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_1 (mg)	2	1,4
Vitamina B_2 (mg)	2,92	1,6

Imprescindible la nit de la revetlla de Sant Joan, aquesta tradicional i saborosa coca conté quantitats elevades de proteïnes gràcies als ous, els pinyons i la llet. La quantitat de colesterol i la proporció greixos saturats són també elevades i per tant caldrà moderar-ne el consum.

És recomanable menjar el que quedi de la revetlla com a part de l'esmorzar en lloc de fer-ho com a postres.

115 COCA ENRAMADA (V. 380)

Vegeu COCA DE RECAPTE

116 CODONYAT (V. 385)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	178	8,90"%
Proteïnes (g)	0,17	0,34"%
Greix total (g)	0,2	0,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	42,8	15,85"%
Fibra dietètica (g)	2,3	7,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,015	0,08"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,089	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,08	—
Colesterol (mg)	0	0"%

El valor nutritiu d'aquestes postres és bàsicament energètic, ja que són una font important de sucres, de manera que pot ser útil en cas de persones en període de convalescència, dificultats de masticació o amb poca gana.

El contingut en vitamines i minerals és molt escàs, però és una font moderada de fibra, de manera que ajuda a millorar el trànsit intestinal.

Es pot servir acompanyada de formatge tendre per fer créixer el seu valor nutritiu, i això farà el seu contingut en proteïnes i greixos, pràcticament inexistents en aquesta recepta.

117 COL CONFITADA (V. 387)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energía (Kcal)	56,6	2,8
Proteínas (g)	6,3	12,6
Grasa total (g)	0,6	0,8
Hidratos de Carbono totales (g)	6,6	2,4
Fibra dietética (g)	6,2	20,6
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0	0
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Potasio (mg)	609,1	—
Ácido Fólico (µg)	148,1	200
Vitamina C (mg)	121,9	60

118 COL I PATATA AMB CANSALADA (V. 388)

Vegeu TRINXAT DE LA CERDANYA

119 CONFITURA DE TOMÀQUET (V. 398)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	40,90	2,05"%
Proteïnes (g)	0,11	0,22"%
Greix total (g)	0,029	0,04"%
Hidrats de carboni totals (g)	9,9	3,67"%
Fibra dietètica (g)	0,23	0,77"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,0052	0,03"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,0036	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,013	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Aquesta confitura permet combinar-la amb molts aliments diferents, com formatges, peixos, amanides, verdures, etc.

120 CONILL A LA BRASA (V. 402)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	232	11,6"%
Proteïnes (g)	16,3	32,6"%
Greix total (g)	18,1	25,9"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,77	0,3"%
Fibra dietètica (g)	0,53	1,8"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,9	24,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,3	—
Colesterol (mg)	111	37"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	13,68	1
Vitamina B_3 (mg)	13,6	18
Fòsfor (mg)	338	800

La carn de conill constitueix una bona font de proteïnes, vitamina B_{12}, B_3 i fòsfor, nutrients essencials pel creixement i el manteniment del sistema ossi.

En el marc d'una dieta equilibrada, la carn de conill es pot consumir un parell de cops a la setmana. És important acompanyar-la sempre de verdures i hortalisses i un aliment farinaci, com el pa o la patata, per exemple.

121 CONILL AMB ALBERGÍNIES (V. 408)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	450	22,50"%
Proteïnes (g)	28,4	56,80"%
Greix total (g)	30,8	44"%
Hidrats de carboni totals (g)	11,3	4,19"%

Fibra dietètica (g)	7,2	24"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,7	33,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	16,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5,4	—
Colesterol (mg)	167	55,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro	5,2	14
Magnesi	98,8	300
Fòsfor (mg)	597	800
Niacina (mg)	28,2	18
Vitamina B_6 (mg)	1,2	2
Vitamina B_{12} (µg)	25,6	1
Vitamina E (µg)	3,7	10

En el marc d'una dieta equilibrada, la carn de conill es pot consumir un parell de cops a la setmana. És important acompanyar-la sempre de verdures i hortalisses i un aliment farinaci, com el pa o les patates. Una sopa de carbassa o un tros de pa amb all i raïm poden combinar de manera excel·lent amb aquest plat i contribuir a incrementar el seu contingut en antioxidants.

122 CONILL AMB PEBROT I TOMACA (V. 416)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	357	17,85"%
Proteïnes (g)	23,2	46,40"%
Greix total (g)	24,4	34,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	9,3	3,44"%
Fibra dietètica (g)	4,2	14,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,3	26,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5	—

Colesterol (mg)	134	44,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,3	14
Fòsfor (mg)	500	800
Niacina (mg)	18,24	22,8
Vitamina B_6 (mg)	0,8	2
Vitamina B_{12} (µg)	16,4	1
Vitamina C (mg)	46	60
Vitamina A (µg)	509	800
Vitamina E (µg)	5,4	10

Plat ric en proteïnes d'alt valor biològic, amb una proporció de greixos mono i poliinsaturats més elevada respecte dels saturats que el fa recomanable per al sistema cardiovascular. És ric en vitamines del grup B, vitamines antioxidants i minerals com el ferro i el fòsfor.

123 CONILL AMB XOCOLATA (V. 423)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	434	21,70"%
Proteïnes (g)	28	56,00"%
Greix total (g)	22,1	31,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	19	7,04"%
Fibra dietètica (g)	2,5	8,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,9	34,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,7	—
Colesterol (mg)	339	113,00"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	6,5	14
Fòsfor (mg)	498	800

Vitamina B_2	1,2	1,6
Niacina (mg)	18,08	18
Vitamina B_6 (mg)	0,776	2
Àcid fòlic (µg)	103	200
Vitamina B_{12} (µg)	20,88	1

La carn de conill constitueix una bona font de proteïnes, vitamina B_{12}, B_3 i fòsfor, nutrients essencials per al creixement i el manteniment del sistema ossi. L'addició de xocolata a aquesta recepta incrementa però el valor energètic i de greixos del plat.

En el marc d'una dieta equilibrada, la carn de conill es pot consumir un parell de cops a la setmana. És important acompanyar-la sempre de verdures i hortalisses i un aliment farinaci, com el pa o la patata, per exemple.

124 CONILL ROSTIT (V.430)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	297	14,85"%
Proteïnes (g)	24,2	48,40"%
Greix total (g)	22	31,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,38	0,14"%
Fibra dietètica (g)	0,27	0,90"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	7,6	38"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,4	—
Colesterol (mg)	174	58"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	504	800
Niacina (mg)	25,5	18
Vitamina B_6 (mg)	0,82	2
Vitamina B_{12} (µg)	25,6	1

Plat amb un contingut calòric moderat per ració però ric en proteïnes d'alt valor biològic. La carn de conill és considerada una carn blanca ja que es tracta d'una carn baixa en greixos i de baixa aportació energètica. Tanmateix, aquesta carn és rica en vitamina B_{12} molt important durant l'embaràs i la lactància.

Aquesta senzilla recepta es pot acompanyar amb unes PATATES AIXAFADES o TRUMFADA per aconseguir els hidrats de carboni que no conté aquest plat i que han de ser els nutrients que ingerim en proporció més elevada al llarg del dia.

125 COQUES A LA CASSOLA (V.432)

Vegeu ORELLETES

126 CREMA CATALANA (6 PERSONES) (V. 446)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	353	17,65"%
Proteïnes (g)	9,7	19,40"%
Greix total (g)	14,5	20,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	45,5	16,85"%
Fibra dietètica (g)	0,62	2,07"%
AGS (g)	6,2	31,00"%
AGM (g)	5,2	—
AGP (g)	1,7	—
Colesterol (mg)	341	113,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	243	800
Fòsfor (mg)	304	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,8	1
Vitamina A (µg)	303	800
Vitamina D (µg)	1,5	5

Postres casolanes que ja apareixen als receptaris medievals catalans, i són considères les postres més antigues a Europa.

Excel·lents per al sistema ossi gràcies a la seva riquesa en calci, fòsfor i vitamines A i D. No obstant això, el seu elevat contingut en greixos, en especial saturats i colesterol, en recomana un consum moderat i ocasional.

127 CEMA CREMADA (V. 447)

Vegeu CREMA CATALANA

128 CREMA DE SANT JOSEP (V. 449)

Vegeu CREMA CATALANA

129 CUIXA DE XAI AL FORN (V. 474)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	425	21,25"%
Proteïnes (g)	22,9	45,80"%
Greix total (g)	31,5	45"%
Hidrats de carboni totals (g)	10,6	3,93"%
Fibra dietètica (g)	3,9	13"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	10,5	52,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	15,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,9	—
Colesterol (mg)	97,1	32,37"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_3 (mg)	9,84	18
Fòsfor (mg)	257	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,84	1
Vitamina A (µg)	1.014	800

El xai és una carn melosa, fàcil de mastegar i que proporciona proteïnes de molt bona qualitat, però també és de les més riques en greixos saturats. Caldrà fer-ne un consum moderat en persones que han de controlar el colesterol o amb malalties cardiovasculars. En aquest cas també es pot substituir el llard de porc per oli d'oliva i millorarem el perfil lipídic del plat. És un plat ric en nutrients tan importants com les vitamina B_{12}, B_3 i A, i minerals com el fòsfor.

Per combinar aquest plat amb un entrant lleuger i ric en fibra que ajudi a reduir l'absorció de greixos, l'acompanyarem, per exemple, amb una amanida d'api i escarola o unes bledes amb all.

130 EMPEDRAT (RACIÓ, RECEPTA PER A 4 PERSONES) (V. 484)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	450	22,5"%
Proteïnes (g)	35,1	70,2"%
Greix total (g)	18,1	25,9"%
Hidrats de carboni totals (g)	31,6	11,7"%
Fibra dietètica (g)	10,1	33,7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,1	15,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,6	—
Colesterol (mg)	145	43,3"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	1,9	1
Iode (µg)	201	150
AGM+AGP/AGS	4,29	>2

Amanida freda molt completa, energètica i rica en proteïnes d'elevat valor biològic, en greixos i fibra dietètica. També destaca la seva riquesa en vitamina B_{12} i iode, molt importants per al desenvolupament físic i mental.

Es pot menjar com a plat únic. Les olives són una bona font de greixos monoinsaturats, i el bacallà en àcids grassos omega-3, molt favorables per a les malalties cardiovasculars i per regular els nivells de colesterol.

131 EMPERADOR AMB PATAQUES (V. 485)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	409,00	20,45"%
Proteïnes (g)	49,9	99,80"%
Greix total (g)	10,7	15,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	26,4	9,78"%
Fibra dietètica (g)	3,6	12,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,9	14,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,9	—
Colesterol (mg)	91,7	30,57"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	96,6	300
Sodi (mg)	734	2300
Fòsfor (mg)	1.291	800
Niacina (mg)	30,5	18
Vitamina B_6 (mg)	1,7	2
Vitamina B_{12} (µg)	11,8	1
Vitamina D (µg)	16,9	5

Plat únic, de fàcil preparació. Font de proteïnes d'elevat valor biològic, i amb àcids grassos omega-3, importants protectors cardiovasculars.

Es tracta d'un plat ric en fòsfor i vitamina D, necessaris per al manteniment dels ossos i de les dents. Presenta també un alt contingut en niacina i vitamina B_3 fonamental en el metabolisme; també és destacable el seu contingut en vitamina B_{12}, essencial per al funcionament de totes les cèl·lules del cos.

Aquest plat es pot acompanyar amb un primer plat, com espinacs amb panses i pinyons, o unes postres a base de fruita, com poma al forn.

132 ENCIAM BRUT (V. 486)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	307	15,35"%
Proteïnes (g)	10,6	21,20"%
Greix total (g)	13	18,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	34	12,59"%
Fibra dietètica (g)	5,9	19,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,3	11,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2	—
Colesterol (mg)	21,7	7,23"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	6,16	1
AGM+AGP/AGS	4,30	>2

Amanida d'hivern que antigament era una manera de menjar verdura per als pagesos de muntanya. És un plat moderat energèticament, ric en proteïnes i en vitamina B_{12} que és important pel metabolisme, ajuda a la formació de glòbuls vermells en la sang i al manteniment del sistema nerviós central.

Pel seu baix contingut en colesterol i els àcids grassos omega-3 i omega-6 que proporciona l'arengada, el fan un plat molt adequat per preservar la salut cardiovascular.

133 ENSAGINADES (V. 488)

Vegeu CÓC DE SAGÍ

134 ENSALADA RUSSA (V. 489)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	274	13,70"%
Proteïnes (g)	9	18"%
Greix total (g)	14,4	20,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	24,3	9"%
Fibra dietètica (g)	5,8	19,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,6	13"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	6,7	—
Colesterol (mg)	121	40,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina A (µg)	1,058	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,496	1

Plat moderat energèticament, ric en greixos, amb més proporció de monoinsaturats i poliinsaturats. Destaca l'alt contingut de vitamina A, molt important per al manteniment dels teixits de l'organisme, la visió i la formació dels ossos i la vitamina B_{12}.

Cal recordar que aquest plat és ric en greixos, sobretot colesterol, i cal moderar la quantitat o la freqüència amb què es menja, sobretot en persones amb malalties cardiovasculars o problemes de sobrepès.

135 ESCALIVADA (V. 493)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	290	14,50"%
Proteïnes (g)	7,8	15,60"%
Greix total (g)	11,7	16,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	33,3	12,33"%
Fibra dietètica (g)	10,5	35"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2	10"%

Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,6	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	96,5	60
Vitamina A (µg)	621	800

Plat molt tradicional d'origen rural que pot consumir-se com un primer o com a guarnició, moderat en calories i amb una elevada concentració de fibra dietètica que ajuda a millorar el trànsit intestinal.

136 ESCUDELLA BARREJADA (V. 500)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	382	19,10"%
Proteïnes (g)	21,3	42,6"%
Greix total (g)	18,1	25,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	31,9	11,81"%
Fibra dietètica (g)	3,1	10,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,8	34"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,1	—
Colesterol (mg)	65,8	21,93"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Niacina (mg)	18	18
Vitamina B_{12} (µg)	0,6	1
Vitamina A (µg)	332	800

Plat molt antic, tradicional de la cuina catalana, que han menjat totes les classes socials, és moderadament energètic, ric en proteïnes d'alta qualitat i greixos. Aporta principalment vitamines del grup B (niacina i vitamina B_{12}) i antioxidants (vitamina A).

És un plat ric en greixos saturats, sobretot colesterol, i per tant cal moderar la quantitat o la freqüència amb què es menja, sobretot en persones amb malalties cardiovasculars o problemes de sobrepès.

137 ESCUDELLA CATXARUDA (V. 501)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	347	17,35"%
Proteïnes (g)	11,3	22,60"%
Greix total (g)	1,3	1,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	68,6	25,41"%
Fibra dietètica (g)	7,7	25,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,28	1,40"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,16	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,54	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro(mg)	5,2	14
Iode(µg)	63,3	150
Magnesi (mg)	132	300
Àcid fòlic (µg)	92	200
Vitamina C(mg)	23,4	60
Vitamina A (µg)	624	800

Plat típic d'hivern, pobre en greixos però amb quantitats elevades de proteïnes i hidrats de carboni. Destaca el seu alt contingut en àcid fòlic i en antioxidants (vitamina A i C). Es recomana ingerir en el mateix àpat algun cítric per absorbir millor el ferro de les bledes. És un plat molt adient per a etapes de creixement i gestació, també com a protector cardiovascular.

138 ESCUDELLA DE CARBASSA I MONGETES (V. 503)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	143	7,15"%
Proteïnes (g)	10,5	21,00"%
Greix total (g)	2,7	3,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	17,9	6,63"%
Fibra dietètica (g)	2,8	9,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1	5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,35	—
Colesterol (mg)	20,1	6,70"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,97	1

Aquesta recepta combina els llegums amb hortalisses i carn, de manera que resulta un plat amb moderat contingut proteic però de baix valor energètic i de greixos.

Els llegums combinats amb vegetals resulten una excel·lent manera de consumir proteïnes d'elevat valor biològic i fibra amb efecte saciant, i tot a un preu molt econòmic.

En el marc d'una dieta equilibrada és recomanable consumir llegums 2-3 cops a la setmana.

139 ESCUDELLA I CARN D'OLLA (10 PERSONES) (V. 506)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	657	32,85"%
Proteïnes (g)	25,8	51,60"%
Greix total (g)	35,9	51,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	53,9	19,96"%
Fibra dietètica (g)	7,8	26,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	13,1	65,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	15,9	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,6	—
Colesterol (mg)	195	65"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,8	14
Fòsfor (mg)	363	800
Niacina (mg)	8,32	18
Vitamina A (µg)	276	800

Plat típic d'hivern, d'origen camperol, altament energètic, molt ric en proteïnes d'elevat valor biològic, en hidrats de carboni complexos i en greixos, amb més proporció d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats. Destaca el seu alt contingut en minerals com el ferro i el fòsfor i en vitamines del grup B, especialment niacina.

140 ESCUDELLA VERDA (V. 508)

Vegeu OLLA VERDA

141 ESPATLLA DE BE (V. 511)

Vegeu ESPATLLA DE CORDER

142 ESPATLLA DE CORDER (V. 512)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	474	23,7"%
Proteïnes (g)	27,9	55,8"%
Greix total (g)	35,2	50,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	6,7	2,48"%
Fibra dietètica (g)	1,8	6"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	13	65,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	15,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,6	—

Colesterol (mg)	193	64,33″%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fe (mg)	8,1	14
Zinc (mg)	14,9	15
Fòsfor (mg)	524	800
Niacina (mg)	12,24	18
Vitamina B_6 (mg)	1,68	2
Vitamina B_{12} (µg)	2,88	1

Plat tradicional català, ric en proteïnes d'elevat valor biològic i en greixos. Destaca el seu alt contingut en minerals com el ferro, el zinc i el fòsfor, importants per al sistema immunitari i els ossos, i vitamines del grup B (niacina, B_6 i B_{12}), importants per al bon funcionament del sistema nerviós, el metabolisme i la formació dels glòbuls vermells.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni i fibra, s'aconsella prendre-ho acompanyat amb verdures, hortalisses, una mica de pa i fruita com a postres.

143 ESPATLLA DE XAI (V. 513)

Vegeu ESPATLLA DE CORDER

144 ESPINACS A LA CATALANA (V. 515)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	209	10,5″%
Proteïnes (g)	9	18″%
Greix total (g)	14,4	20,6″%
Hidrats de carboni totals (g)	6,3	2,3″%
Fibra dietètica (g)	9,1	30,3″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,8	9″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,6	—

Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina A (µg)	1.790	800
Àcid fòlic (µg)	222	200
Ferro (mg)	6,5	14
AGM+AGP/AGS	8,8	>2

Els espinacs a la catalana són una combinació molt apreciada des de l'època medieval. La presència de fruits secs el converteix en un plat d'elevat contingut en greixos però amb més proporció d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats i, per tant, cardiosaludables. Conté una elevada proporció de fibra dietètica que ajuda a millorar el trànsit intestinal. Entre els seus micronutrients destaquen l'àcid fòlic, la vitamina A i el ferro.

Es recomana ingerir en el mateix àpat algun cítric per absorbir millor el ferro dels espinacs. És un plat molt adient per a etapes de creixement i gestació, així com a protector cardiovascular.

145 ESPINACS AMB PANSES I PINYONS (V. 516)

Vegeu ESPINACS A LA CATALANA

146 ESQUEIXADA DE BACALLÀ (V. 519)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	301	15,05"%
Proteïnes (g)	26,9	53,80"%
Greix total (g)	18,3	26,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	5,9	2,19"%
Fibra dietètica (g)	2,8	9,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,7	13,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2	—
Colesterol (mg)	18,8	6,27"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Iode (µg)	61,4	150
Sodi (mg)	2.747	2.300
Fòsfor (mg)	339	800
Niacina (mg)	5,28	18
Vit B_{12} (µg)	1,36	1
Vit C (mg)	21,15	60
Vit A (µg)	324	800
Vit D (µg)	1,7	5

Refrescant entrant tradicional català, típic sobretot a l'estiu. Plat amb moderat contingut energètic, ric en proteïnes d'alt valor biològic i greix, on predominen els àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats (omega-3). Destaca el seu alt contingut en vitamines antioxidants (vitamina A i C), vitamina D i vitamines del grup B (niacina i vitamina B_{12}). És ric també en iode i fòsfor, minerals indispensables per al desenvolupament físic i mental.

En persones hipertenses es recomana dessalar el bacallà amb molta cura, però tot i així sempre aporta més sal que qualsevol altre peix fresc.

147 ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES (V. 528)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	429,20	21,46"%
Proteïnes (g)	37,87	50,49"%
Greix total (g)	11,93	17,91"%
Hidrats de carboni totals (g)	42,60	15,49"%
Fibra dietètica (g)	4,58	15,26"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,15	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,32	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,73	—
Colesterol (mg)	217,25	72,41"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**

Ferro (mg)	8,64	14
Magnesi (mg)	124,25	300
Fòsfor (mg)	656,49	800
Vitamina B_2 (mg)	1,04	1,6
Vitamina B_6 (mg)	1,36	2
Vitamina B_{12} (µg)	3,95	2

148 ESTOFAT DE VEDELLA (MENÚ PER 6 PERSONES) (V. 530)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	313	15,60"%
Proteïnes (g)	36,1	72,20"%
Greix total (g)	14,3	20,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	6,8	2,52"%
Fibra dietètica (g)	2,7	9,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,1	20,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,96	—
Colesterol (mg)	98,5	32,83"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,2	14
Zinc (mg)	6,7	15
Fòsfor (mg)	376	800
Niacina (mg)	14,6	18
Vit B_{12} (µg)	2,64	1
Vit A (µg)	444	800

Plat tradicional, moderadament energètic però ric en proteïnes d'elevat valor biològic i en greixos, on predominen els àcids grassos monoinsaturats. Destaca el seu alt contingut en minerals (ferro, zinc i fòsfor) i en vitamines

del grup B (niacina i B_{12}), importants per al bon funcionament del sistema nerviós, el sistema immunitari, el metabolisme, la formació dels glòbuls vermells i els ossos.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni i fibra, s'aconsella prendre-ho acompanyat amb verdures, hortalisses, una mica de pa i fruita com a postres.

149 ESTROPATXO (V. 531)

Vegeu COCA DE RECAPTE

150 FARINETES (V. 534)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	428	21,40"%
Proteïnes (g)	5,3	10,60"%
Greix total (g)	29,2	41,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	33,5	12,41"%
Fibra dietètica (g)	5	16,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	8,9	44,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	15,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,9	—
Colesterol (mg)	14,3	4,77"%

Aquest senzill plat ens aporta una quantitat moderada d'energia i hidrats de carboni però amb un elevat contingut en greixos. Així doncs, caldrà moderar el consum d'aliments greixosos la resta del dia o bé substituir la cansalada per pernil serrà, i així reduir el contingut en greixos saturats.

La farina utilitzada en aquesta recepta prové del blat de moro i com que el blat de moro no conté gluten, es pot consumir en casos de celiaquia o intolerància al gluten.

151 FAVES A LA CATALANA (V. 541)

Composició nutricional	Per ració	% QDO

Energia (Kcal)	223	11,15"%
Proteïnes (g)	12,3	24,60"%
Greix total (g)	14,4	20,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	7,6	2,81"%
Fibra dietètica (g)	7	23,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,5	22,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	6,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,6	—
Colesterol (mg)	19,3	6,43"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	772	2.300
Àcid fòlic (µg)	92	200

Plat tradicional català, moderadament energètic, ric en proteïnes amb aminoàcids essencials, greixos i fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Destaca el alt contingut en àcid fòlic, important en la prevenció de les malformacions fetals en dones embarassades.

S'aconsella menjar racions moderades d'aquest plat, sobretot en persones amb problemes cardiovasculars o que han de vigilar el seu nivell de colesterol, ja que té un contingut elevat en greixos saturats. En persones hipertenses caldrà moderar la quantitat de sal.

152 FAVES AMB BLEDES (V. 543)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	202	10,10"%
Proteïnes (g)	8,3	16,60"%
Greix total (g)	14,9	21,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	4,8	1,78"%
Fibra dietètica (g)	7,7	25,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,3	16,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,2	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,6	—
Colesterol (mg)	3,6	1,20"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,6	14
Magnesi (mg)	92,6	300
Àcid fòlic (µg)	146	200
Vitamina A (µg)	608	800
Vitamina E (µg)	3,1	10

Primer plat moderadament calòric, ric en greixos insaturats i en fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Destaca el alt contingut en vitamines A, àcid fòlic i vitamina E, així com el ferro i el magnesi.

S'aconsella combinar en el mateix àpat una fruita cítrica per tal de millorar l'assimilació del ferro que contenen les bledes.

És recomanable prendre 2 racions de verdura diàriament.

153 FAVES OFEGADES (V. 544)

Vegeu FAVES A LA CATALANA

154 FAVES TENDRES AMB TAVELLES (V. 545)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	165	8,25"%
Proteïnes (g)	6,6	13,20"%
Greix total (g)	11,7	16,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	5,3	1,96"%
Fibra dietètica (g)	5,9	19,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,1	20,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	5,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1	—
Colesterol (mg)	7,1	2,37"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Àcid fòlic	179	200

Aquest plat combina llegums (faves tendres) juntament amb una hortalissa fresca com els alls tendres, i així obtindrem un plat de moderat contingut en greixos, proteïnes i energia. Tanmateix, es tracta d'una bona font d'àcid fòlic o vitamina B_9, que col·labora en el bon funcionament del nostre sistema immunitari i ens ajuda a reduir el cansament o la fatiga.

Atés l'escàs contingut en hidrats de carboni, aquesta recepta es pot utilitzar com a acompanyament de plats a base de farinacis com les patates, l'arròs o la pasta.

És important recordar que la combinació d'aliments rics en vitamina C (tomàquet, llimona, taronja...) amb els llegums millorarà l'assimilació del ferro present a les lleguminoses.

155 FIDEUS A LA CASSOLA (PER A 6 PERSONES) (V. 555)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	525	26,25"%
Proteïnes (g)	21,2	42,40"%
Greix total (g)	24,2	34,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	52,8	19,56"%
Fibra dietètica (g)	5,5	18,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	7,1	35,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,1	—
Colesterol (mg)	55,9	18,63"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	302	800
Niacina (mg)	8	18
Vitamina B_{12} (µg)	2,4	1

Plat tradicional i clàssic de la cuina catalana, molt energètic per l'elevat contingut energètic, proteic i de greixos. Destaca també l'alt contingut en fòsfor i en vitamines del grup B, especialment niacina i vitamina B_{12}, importants per al bon funcionament del sistema nerviós, el metabolisme, la formació dels glòbuls vermells i els ossos.

Cal recordar que la pasta és rica en gluten (la proteïna del blat) i per tant aquest plat està contraindicat per a celíacs. Es pot substituir per un ARRÒS A LA CASSOLA.

156 FIDEUS AMB CARXOFA I BACALLÀ (V. 557)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	512	25,6"%
Proteïnes (g)	28,6	57,2"%
Greix total (g)	12,8	18,3"%
Hidrats de carboni totals (g)	64,9	24"%
Fibra dietètica (g)	11,3	37,7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,1	—
Colesterol (mg)	30,3	10,1"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	165	150
Fòsfor (mg)	395	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,88	1

Plat molt energètic, que combina proteïnes d'elevat valor biològic del bacallà, hidrats de carboni complexos dels fideus i la fibra dietètica de les carxofes. Destaca l'alt contingut dels minerals (fòsfor i iode) i la vitamina B_{12}, importants per al desenvolupament físic, mental i manteniment d'ossos i dents.

Els àcids grassos del tipus omega-3 procedents del bacallà converteixen aquesta recepta en una proposta molt adient per al nostre sistema cardiovascular.

Convé recordar que la pasta és rica en gluten (la proteïna del blat) i per tant aquest plat està contraindicat per a celíacs.

157 FIDEUS AMB VERAT (V. 558)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	782	39,10"%
Proteïnes (g)	44,8	89,60"%
Greix total (g)	18,6	26,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	100	37,04"%
Fibra dietètica (g)	16,9	56,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,3	21,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	6,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,1	—
Colesterol (mg)	67,5	22,50"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	7,1	14
Iode (µg)	59,1	150
Magnesi (mg)	159	300
Fòsfor (mg)	629	800
Vitamina B_1 (mg)	0,73	1,4
Vitamina B_2 (mg)	0,63	1,6
Niacina (mg)	23	18
Vitamina B_6 (mg)	0,95	2
Àcid fòlic (µg)	121	200
Vitamina B_{12} (µg)	8	1
Vitamina A (µg)	388	800
Vitamina D (µg)	3,6	5

Aquesta recepta ens aporta una elevada quantitat de proteïnes d'origen animal (el peix) i, per tant, d'alt valor biològic. Gràcies als fideus aconseguim també una elevada quantitat d'hidrats de carboni. Els aliments farinacis com els fideus, l'arròs, el pa, etc. han de ser la base de la nostra alimentació diària, juntament amb els vegetals i les fruites.

Aquest plat és font de múltiples vitamines i minerals, entre els quals trobem el fòsfor i el magnesi, necessaris per al correcte metabolisme ossi així com la vitamina D, també present en altes quantitats en aquest plat. Convé destacar també el iode i la vitamina B_{12}, molt importants durant l'embaràs i la lactància.

El verat, protagonista en aquest plat, és un peix blau amb un contingut en greix altament saludable i recomanat en casos d'hipercolesterolèmia. Els mesos del febrer al maig inclosos són els idonis per pescar aquest peix de la família de la tonyina i el bonítol.

158 FIDEUS AMB SARDINES (V. 563)

Vegeu FIDEUS MARINERS

159 FIDEUS AMB SEITÓ (V. 564)

Vegeu FIDEUS MARINERS

160 FIDEUS DE PEIX (V. 565)

Vegeu FIDEUS MARINERS

161 FIDEUS MARINERS (6 PERSONES) (V. 566)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	455	22,75"%
Proteïnes (g)	25,8	51,60"%
Greix total (g)	15,4	22,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	51	18,89"%
Fibra dietètica (g)	4,6	15,33"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,4	17,00″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	6,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,8	—
Colesterol (mg)	72,2	24,07″%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	372	800
Niacina (mg)	9,8	18
Vitamina B_6 (mg)	0,8	2
Vitamina B_{12} (µg)	20,56	1
Vitamina D (µg)	7,1	5
Vitamina E (µg)	3	10

Plat típic de la Mediterrània, molt energètic i que combina les proteïnes d'alt valor biològic de les sardines amb els hidrats de carboni complexos dels fideus. Destaca l'alt contingut en fòsfor, vitamines del grup B: niacina, B_6 i B_{12}, vitamina D i vitamina E.

Els àcids grassos del tipus omega-3 procedents de la sardina converteixen aquesta recepta en una proposta molt adient per al nostre sistema cardiovascular.

Convé recordar que la pasta és rica en gluten (la proteïna del blat) i per tant aquest plat està contraindicat per a celíacs.

162 FIDEUS ROSSEJATS (V. 567)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	384	19,20″%
Proteïnes (g)	10,7	21,40″%
Greix total (g)	11,8	16,86″%
Hidrats de carboni totals (g)	56,9	21,07″%
Fibra dietètica (g)	4	13,33″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,50″%

Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,25	—
Colesterol (mg)	0,28	0,09"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Niacina (mg)	2,88	18

Plat típic mariner, de moderat contingut energètic, ric en proteïnes i hidrats de carboni complexos. És una font de niacina, important en el metabolisme i per al desenvolupament.

Plat molt adequat per preservar la salut cardiovascular, pel seu baix contingut en colesterol i la seva proporció d'àcids insaturats respecte als saturats.

Convé recordar que la pasta és rica en gluten (la proteïna del blat) i per tant aquest plat està contraindicat per a celíacs.

163 FIGUES AMB NOUS (V. 569)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	282	14,10"%
Proteïnes (g)	4,9	9,80"%
Greix total (g)	13,2	16,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	31,7	11,74"%
Fibra dietètica (g)	8,4	28"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,5	7,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	8,7	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	63,3	300
AGM+AGP/AGS	7,3	>2

Plat tradicional, tant per berenar com per postres, digestiu i moderadament calòric. Destaca l'alt contingut en fibra dietètica, beneficiosa per regular el trànsit intestinal, i de magnesi, mineral important per al manteniment d'ossos i dents.

Plat molt adequat per preservar la salut cardiovascular, per l'absència de colesterol i alt contingut en àcids grassos com l'omega-3 aportat per les nous.

164 FIGUES CALENTES (V. 570)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	204	10,20"%
Proteïnes (g)	2,6	5,20"%
Greix total (g)	3,4	4,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	17	6,30"%
Fibra dietètica (g)	3,3	11,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,32	1,60"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	1,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,92	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
AGM+AGP/AGS	8,5	>2

Postres moderadament calòriques, digestives i que destaquen pel moderat nivell de fibra dietètica, beneficiosa per regular el trànsit intestinal, i baix nivell de greixos, de proteïnes i de micronutrients.

El seu perfil de lípids és molt adient per a la salut cardiovascular, ja que la proporció de greixos insaturats és molt superior a la de saturats.

165 FLAM (V. 571)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	341	17,05"%

Proteïnes (g)	10,4	20,80″%
Greix total (g)	11,1	15,86″%
Hidrats de carboni totals (g)	49,9	18,48″%
Fibra dietètica (g)	0	0″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,6	23″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,1	—
Colesterol (mg)	232	77,33″%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	1,5	1

Aquestes postres contenen una moderada quantitat d'energia i ens aporten quantitats moderades dels principals nutrients: hidrats de carboni, greixos i proteïnes. El sucre és font d'hidrats de carboni, la llet i els ous són font de greixos i proteïnes d'origen animal.

Són postres riques en vitamina B_{12} o cobalamina, present exclusivament als aliments d'origen animal, i necessària per a la formació dels glòbuls vermells i el correcte funcionament del sistema nerviós perifèric.

166 FRICANDÓ (V. 574)

Vegeu FRICANDÓ AMB BOLETS SECS

167 FRICANDÓ AMB BOLETS SECS (V. 577)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	558	27,90″%
Proteïnes (g)	51,3	102,60″%
Greix total (g)	30,2	43,14″%
Hidrats de carboni totals (g)	14,3	5,30″%
Fibra dietètica (g)	3,9	13″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	8,5	42,50″%

Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	15,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,28	—
Colesterol (mg)	183	61"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	2,8	1
Ferro (mg)	8,8	14

Plat de cuina urbana catalana que apareix per primera vegada per escrit en un receptari del segle xviii, d'elevat contingut energètic, molt ric en proteïnes i en greix. Destaquem l'alt contingut en vitamina B_{12} i en ferro que s'absorbeix molt bé, i això el fa especialment indicat per a persones amb anèmia, infants i embarassades.

L'elevat contingut energètic, proteic i de greixos contrasta amb una molt moderada presència d'hidrats de carboni. Caldrà complementar l'àpat amb un primer plat a base de verdures o hortalisses i acompanyar-ho amb una mica de pa.

Destaca l'alt contingut en vitamina A, molt important per al manteniment dels teixits de l'organisme, la visió i la formació dels ossos i en antioxidants com la vitamina C.

168 FUMET (V. 581)

Vegeu BROU DE PEIX

169 GALL DE SANT PERE AMB PATATES (V. 585)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	337	16,85"%
Proteïnes (g)	32,6	65,20"%
Greix total (g)	11,9	17,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	22,6	8,37"%
Fibra dietètica (g)	4,5	15,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,4	17,00"%

Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	5,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,6	—
Colesterol (mg)	81,7	27,23"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	93,2	300
Fòsfor (mg)	449	800
Niacina (mg)	10,24	18
Vitamina B_6 (mg)	1,2	2
Vitamina B_{12} (µg)	1,2	1
Vitamina C (mg)	23,4	39
Vitamina E (µg)	3,1	10

Plat molt apreciat arreu de la costa dels Països Catalans, de contingut calòric moderat, ric en proteïnes amb aminoàcids essencials. És una bona font de vitamines i minerals. Destaquen les vitamines del grup B (niacina, B_6, i B_{12}), necessàries per al metabolisme, el sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells i els antioxidants com la vitamina C i E. Pel que fa als minerals, és ric en magnesi, important per al funcionament de l'intestí, el sistema nerviós i el muscular, i el fòsfor, que intervé en la formació dels ossos i les dents.

170 GALL GUISAT AMB FIGUES (V. 587)

Vegeu POLLASTRE AMB FIGUES

171 GALTES DE PORC AMB NAPS (V. 590)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	542	27,10"%
Proteïnes (g)	39,3	78,60"%
Greix total (g)	36,4	52"%
Hidrats de carboni totals (g)	12,3	4,56"%
Fibra dietètica (g)	4,4	14,67"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	13,6	68"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	16,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,5	—
Colesterol (mg)	113	37,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	408	800
Vitamina B_1 (mg)	1,12	1,4
Niacina (mg)	17,68	18
Vitamina B_6 (mg)	0,88	2
Vitamina B_{12} (µg)	3,84	1

Plat econòmic molt energètic i amb elevat contingut en proteïnes d'alt valor biològic i greixos. Els naps hi aporten una moderada quantitat de fibra dietètica. És ric en fòsfor, important per als ossos i en vitamines del grup B, indispensables per al bon funcionament del sistema nerviós, la formació de teixits i de glòbuls vermells.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, acompanyat d'una ració de pa i una fruita com a postres pot convertir-se en un bon àpat principal.

En persones que han de perdre pes o amb problemes cardiovasculars, es pot prescindir del llard i moderar la quantitat de sal.

172 GAMBES A LA PLANXA (V. 593)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	37,7	1,89"%
Proteïnes (g)	7,2	14,40"%
Greix total (g)	0,72	1,03"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,6	0,22"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,12	0,60"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,16	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,24	—

Colesterol (mg)	74	24,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	36,6	150
Vitamina B_{12} (µg)	0,608	1

Plat de celebracions familiars festives, poc calòric per unitat però amb moderat contingut de proteïnes d'elevat valor biològic.

Destaca l'alt contingut de vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, i font de iode, important per al desenvolupament mental i físic.

Si bé les gambes són pobres en greix, el seu contingut en colesterol és destacable, sobretot si se'n mengen els caps, per això cal vigilar i reduir-ne el consum en persones amb colesterol elevat.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni i greix, s'aconsella prendre-ho com a segon acompanyat, per exemple, d'un ARRÒS A LA PIULA.

173 GAMBES AMB XOCOLATA (V. 594)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	210	10,5"%
Proteïnes (g)	8,3	16,6"%
Greix total (g)	14,9	21,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	10,2	4,07"%
Fibra dietètica (g)	1,9	6,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,3	16,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,2	—
Colesterol (mg)	56,1	18,7"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,44	1
Vitamina E (µg)	3,5	10

Primer plat mariner amb aroma de festa, de moderat contingut energètic i proteïnes d'alt valor biològic. Malgrat que el contingut en colesterol de les gambes és destacable, sobretot si se'n mengen els caps, predominen també els àcids grassos mono i poliinsaturats que són beneficiosos per al sistema cardiovascular. Es pot destacar també l'alt contingut de vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, i de vitamina E, amb propietats antioxidants.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni i fibra, s'aconsella prendre-ho com a segon plat acompanyat d'un arròs, com, per exemple, ARRÒS AMB VERDURES.

174 GASPATXO (V. 600)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	140	7"%
Proteïnes (g)	3,35	6,7"%
Greix total (g)	8,6	12,2"%
Hidrats de carboni totals (g)	12,2	4,5"%
Fibra dietètica (g)	4	16"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,42	7,1"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	5,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,1	—
Colesterol (mg)	0	—
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_6 (mg)	0,37	1,2
Vitamina C (mg)	144,3	60

*S'ha considerat que la recepta és per a 6 persones (amb 50 g d'oli oliva) i sense afegir pa. Font de fibra, alt contingut en vitamina C i B_6.

175 GRANA DE CAPELLÀ (V. 606)

Vegeu POSTRES DE MÚSIC

176 GUATLLES A LA BRASA (V. 613)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	293	14,65"%
Proteïnes (g)	40,8	81,60"%
Greix total (g)	14,2	20,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,38	0,14"%
Fibra dietètica (g)	0,27	0,90"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,8	14"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,8	—
Colesterol (mg)	138	46,00"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	7,4	14
Fòsfor (mg)	328	800
Niacina (mg)	21,8	18
Vitamina B_6 (mg)	1,2	2
Vitamina B_{12} (µg)	0,78	1

Aquesta recepta és rica en proteïnes d'alt valor biològic i micronutrients com el ferro i el fòsfor, importants pel transport d'oxigen als teixits i el manteniment d'ossos i dents, respectivament.

Les guatlles són aus petites i la seva carn és blanca o magra (per tant, baixa en greix). Per aquest motiu és un plat molt recomanable per als infants i els esportistes, ja que la qualitat de les proteïnes que aporta, així com vitamines i minerals necessaris per al bon funcionament del sistema músculesquelètic.

Aquest segon plat es pot acompanyar d'un primer, com L'ARRÒS AMB VERDURES que, equilibrarà el nostre menú gràcies als hidrats de carboni i els micronutrients aportats per les verdures.

177 GUATLLES ESCABETXADES (8 PERSONES) (V. 614)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	261	13,05"%
Proteïnes (g)	39,9	79,80"%
Greix total (g)	9,2	13,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	3,9	1,44"%
Fibra dietètica (g)	1,3	4,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,1	10,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	4,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,5	—
Colesterol (mg)	182	60,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	7,5	14
Fòsfor (mg)	335	800
Niacina (mg)	17,04	18
Vitamina B_6 (mg)	1,04	2
Vitamina B_{12} (µg)	0,6	1
Vitamina A (µg)	383	800

Primer plat típic de cacera, de bon temps, de moderat contingut en energia i greixos però ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca l'alt contingut en vitamines del grup B (niacina, B_6 i B_{12}), necessàries per al metabolisme, el sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells i en vitamina A, important per a la vista i el creixement. És un plat també ric en fòsfor i en ferro.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, s'aconsella prendre-ho acompanyat, per exemple, d'unes PATATES VIUDES I FRUITA DE POSTRES.

178 GUISAT DE TONYINA (V. 617)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	486	24,30"%
Proteïnes (g)	25,8	51,60"%
Greix total (g)	25,2	36,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	35,6	13,19"%
Fibra dietètica (g)	6,4	21,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5	25"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5,7	—
Colesterol (mg)	41,8	13,93"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	50,5	150
Magnesi(mg)	99,9	300
Fòsfor (mg)	330	800
Niacina (mg)	15,52	18
Vitamina B_6 (mg)	0,96	2
Vitamina B_{12} (µg)	2,96	1
Vitamina D (µg)	3,9	5
Vitamina E (µg)	4,5	10

Plat mariner d'elevat contingut calòric, molt ric en proteïnes d'alt valor biològic i àcids grassos omega-3, un tipus de greix molt important per al sistema cardiovascular i el desenvolupament del sistema nerviós. Destaca l'alt contingut en minerals, com el iode, el fòsfor i el magnesi i, en vitamines del grup B (niacina, B_6 i B_{12}), necessàries per al metabolisme, el sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells i en vitamina D, que té un paper important en la fixació del calci als ossos.

179 LLAGOSTÍ TORRAT (V. 624)

Vegeu LLAGOSTINS AL FORN

180 LLAGOSTINS AL FORN (V. 625)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	200	10"%
Proteïnes (g)	24,3	48,60"%
Greix total (g)	10,8	15,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	1,5	0,56"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,7	8,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	185	61,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	90,9	150
Fòsfor	215	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,52	1
AGP+AGM/AGS	4,94	>2

Aquest plat tan senzill de preparar i poc calòric és una font excel·lent de proteïnes de gran qualitat, minerals i greixos poliinsaturats tipus omega-3 que el converteixen en un àpat molt nutritiu i saludable per al sistema cardiovascular.

També cal destacar que els llagostins són font de vitamina B_{12}, iode i fòsfor, tots tres nutrients especialment importants en etapes de creixement com la infància i l'embaràs.

En tractar-se d'un plat exclusivament proteic i ric en colesterol (podem reduir-lo si tenim cura de retirar el cap dels llagostins), l'acompanyarem amb vegetals abundants, com una AMANIDA VERDA, uns ESPINACS A LA CATALANA o una ESCALIVADA, que complementaran l'àpat amb fibra i gran varietat de vitamines antioxidants.

181 LLENGUADO A LA NYOCA (V. 633)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	372	18,60"%
Proteïnes (g)	28,5	57"%
Greix total (g)	21,1	30,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	15,5	5,74"%
Fibra dietètica (g)	2,7	9"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,4	12"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5,8	—
Colesterol (mg)	79,2	26,40"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor	386	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,04	1
Vitamina B_3 (mg)	8	18
Vitamina B_6 (mg)	0,712	2
Vitamina E (µg)	5,7	10
AGP+AGM/AGS	7,25	>2

Plat que proporciona proteïnes de gran qualitat i digestibilitat, així com riquesa en greixos insaturats, molt recomanables en cas de persones que han de vigilar el colesterol i en general per protegir la salut cardiovascular.

El llenguado també és una font de vitamines del grup B, com la B_{12}, B_3 o B_6, molt importants en etapes de creixement i per protegir el sistema nerviós. Els pinyons i les ametlles completen el plat amb una bona dosi de vitamina E, un potent antioxidant.

Acompanyarem aquest plat bàsicament proteic amb un primer a base de vegetals, com unes CARXOFES A LA BRASA O UNA SOPA DE CARBASSA.

182 LLENGUADO FREGIT (V. 634)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	270	13,50"%
Proteïnes (g)	31,6	63,20"%
Greix total (g)	12,4	17,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	7,9	2,93"%
Fibra dietètica (g)	0,43	1,43"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,8	9"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,7	—
Colesterol (mg)	99,1	33,03"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	352	800
Niacina (mg)	11,2	18
Vitamina B_6 (mg)	1,1	2
Vitamina B_{12} (µg)	1,7	1

El llenguado és un peix blanc, amb una carn suau i fàcil de digerir. Aquest peix ens aporta proteïnes d'alt valor biològic amb poc contingut en greixos saturats.

Aquesta recepta és rica en fòsfor, niacina i vitamines del grup B importants per al sistema nerviós i la construcció dels teixits.

La preparació d'aquest plat ens permet la introducció del peix als més petits, però s'ha de vigilar en aquells casos on calgui reduir la ingesta de greix ja que que s'ha de fregir amb abundant oli. És aconsellable cuinar el peix amb l'oli ben calent (així reduïm el temps de freidura) i assecar molt bé el peix una vegada retirat de la paella.

Aquesta recepta es pot complementar amb unes ALBERGÍNIES AL FORN O UNA AMANIDA D'API I ESCAROLA.

183 LLENGÜES DE GAT (V. 635)

Composició nutricional	100G	QDo%	Per llengua	QDO%
Energia (Kcal)	390,3	19,5	31,2	1,56
Proteïnes (g)	6,4	12,8	0,5	1,02
Greix total (g)	23,6	33,7	1,9	2,70
Hidrats de carboni totals (g)	38,1	14,1	3,0	1,13
Sucre (g)	19,2	21,4	1,5	1,71
Sal (g)	0,1	—	—	—
Fibra dietètica (g)	0,8	3,2	0,1	0,26
A. grassos saturats (AGS) (g)	11,7	58,7	0,9	4,70
A. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	6,4	—	0,5	—
A. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—	0,1	—
Colesterol (mg)	178,5	—	14,3	—
Micronutrients destacats	**100G**	**QDR**	**Per llengua**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,80	2	0,1	2
Vitamina A (µg)	258,12	600	20,6	600

184 LLENTIES AMB VINAGRE (V. 636)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	211	10,6"%
Proteïnes (g)	12,1	24,2"%

Greix total (g)	5,95	8,5"%
Hidrats de carboni totals (g)	22,4	8,3"%
Fibra dietètica (g)	9,4	31,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,9	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,95	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fe (mg)	4,3	14
Magnesi (mg)	90,5	300
Àcid fòlic (µg)	43,25	200

Plat senzill, ràpid de preparar i de moderat contingut calòric, ric en proteïnes i en fibra dietètica. Predominen els àcids grassos essencials monoinsaturats i no conté colesterol, molt adient per al nostre sistema cardiovascular.

És destacable el contingut en àcid fòlic per prevenir de defectes de naixement en el cervell i en la columna vertebral (espina bífida) en dones embarassades, i en minerals com el ferro i el magnesi.

S'aconsella combinar en el mateix àpat una fruita cítrica per tal de millorar l'assimilació del ferro que contenen les llenties. També es pot afegir arròs a les llenties o altres cereals per tal de millorar globalment la qualitat nutritiva de les proteïnes vegetals i la quantitat d'hidrats de carboni complexos.

185 LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA DE PORC (V. 638)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	548	27,40"%
Proteïnes (g)	27	54"%
Greix total (g)	28	40"%
Hidrats de carboni totals (g)	38,8	14,37"%
Fibra dietètica (g)	16,5	55"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	8,1	40,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	14	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,5	—
Colesterol (mg)	38,8	12,93"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	9,9	14
Fòsfor (mg)	456	800
Magnesi (mg)	131	300
Àcid fòlic (µg)	82	200
Vitamina B_3 (mg)	7,68	18

Plat molt calòric, ric en greixos i proteïnes tant d'origen animal com vegetal. A més, les llenties també proporcionen fibra i hidrats de carboni d'assimilació lenta.

Cal destacar la riquesa en ferro, fòsfor i magnesi, minerals molt importants en etapes de creixement, així com en vitamines del grup B, en especial àcid fòlic, imprescindible per al correcte funcionament del sistema nerviós i en la prevenció de malformacions fetals durant l'embaràs.

En tractar-se d'un plat molt complet i nutritiu, el podem prendre perfectament com a plat únic o com a màxim acompanyat d'una amanida lleugera, com una AMANIDA D'API I ESCAROLA o una AMANIDA DE MÀSTECS.

186 LLET MERENGADA (V. 639)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	323	16,15"%
Proteïnes (g)	9,7	19,40"%
Greix total (g)	9,6	13,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	49,1	18,19"%
Fibra dietètica (g)	0,54	1,80"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,8	29"%

Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,33	—
Colesterol (mg)	35	11,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	324	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,616	1

Clàssica beguda refrescant d'origen medieval, típica a les orxateries i les gelateries artesanes. És moderadament energètica, rica en àcids grassos i moderada en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca l'alt contingut en calci, important en la construcció i manteniment dels ossos i dents, com en vitamina B_{12}, essencial per al funcionament de totes les cèl·lules del cos.

En cas de persones que han de perdre pes, amb problemes cardiovasculars o que han de vigilar el nivell de colesterol, s'aconsella substituir el sucre per edulcorant i la llet sencera per desnatada, ja que té un contingut elevat en greixos saturats.

187 LLOBARRO AL FORN AMB FONOLL (V. 642)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	385	19,25"%
Proteïnes (g)	64,9	129,80"%
Greix total (g)	12,7	18,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,019	0,01"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,1	10,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	5,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,4	—
Colesterol (mg)	269	89,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	439	800
Ferro (mg)	7,5	14

Sodi (mg)	718	2.300
Fòsfor (mg)	1.381	800
Niacina (mg)	12,4	18
Vitamina B_{12} (µg)	13,4	1

El llobarro és un peix blanc, de carn suau i fàcil de digerir. És ric en proteïnes d'alt valor biològic i la combinació en aquest plat amb oli d'oliva ens aporta greixos cardiosaludables. Aquest peix és ric en minerals i vitamina B_{12} i això contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i immunitari, entre d'altres.

El fonoll emprat en aquest plat és una herba aromàtica considerada herba carminativa (com el comí o l'anís) per les seves propietats digestives que alleugen les flatulències i la sensació de plenitud gàstrica.

Un bon acompanyament d'aquest plat podrien ser unes PATATES VIUDES i unes postres riques en fibra com PRÉSSEC EN ALMÍVAR.

188 LLOM AMB LLET 1 (V. 643)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	792	39,60"%
Proteïnes (g)	34,3	68,60"%
Greix total (g)	63,9	91,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	14,3	5,30"%
Fibra dietètica (g)	7,4	24,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	16,6	83"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	33,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g) 8,7	—	
Colesterol (mg)	95,2	31,73"%
Micronutrients destacats	**Per ració QDR**	
Magnesi (mg)	171	300
Fòsfor (mg)	543	800
Vitamina B_1 (mg)	1,1	1,4

Vitamina B_2 (mg)	0,67	1,6
Niacina (mg)	12,8	18
Vitamina B_{12} (µg)	2,7	1
Vitamina E (µg)	13,4	10

Plat altament energètic, amb una elevada quantitat de proteïnes i greix. La gran varietat de vitamines i minerals que ens aporta aquesta recepta la fa especialment indicada per a nens i joves.

Per la composició nutricional del plat es pot acompanyar amb unes verdures com, CARXOFES A LA BRASA, que ajudaran a equilibrar el nostre menú gràcies als hidrats de carboni i la fibra que hi aporten.

189 LLOM AMB SANFAINA (V. 645)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	615	30,75"%
Proteïnes (g)	24,1	48,20"%
Greix total (g)	48,3	69"%
Hidrats de carboni totals (g)	15,3	5,67"%
Fibra dietètica (g)	7,5	25"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	15	75"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	25	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,1	—
Colesterol (mg)	84,7	28,23"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	2	1
Vitamina B_1 (mg)	0,88	1,4
Vitamina C (mg)	79,5	60
Vitamina A (µg)	720	800
Fòsfor (mg)	283	800

Aquest plat combina proteïnes d'excel·lent qualitat amb una bona dosi de vitamines, entre les quals destaquen les antioxidants (C, A i E) i algunes del grup B (B_{12}, B_1 i B_6), molt importants per protegir el sistema nerviós, prevenir l'anèmia i ajudar al correcte creixement i manteniment de l'organisme. A més, la riquesa en ferro i fòsfor el fan en conjunt molt adient per a infants i dones embarassades.

El porc és ric en greixos i conté una quantitat considerable de colesterol, però també proporciona greixos monoinsaturats, i això el converteix en una carn més adient per a persones amb hipercolesterolèmies que d'altres (vedella, xai).

Com que el plat proporciona pràcticament la meitat de les proteïnes que necessitem en tot un dia, s'aconsella que el següent àpat sigui a base de fècules i en tot cas una mica de peix, per exemple, un arròs de bacallà amb verdures, que ajudarà a compensar l'equilibri total de greixos aportant una font d'omega-3.

190 LLOM ARREBOSSAT (V. 646)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	583	29,15"%
Proteïnes (g)	18,8	37,60"%
Greix total (g)	43,5	62,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	27	10"%
Fibra dietètica (g)	2	6,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	11,7	58,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	24,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,4	—
Colesterol (mg)	110	36,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_1 (mg)	0,69	1,4
Niacina (mg)	7,6	18
Vitamina B_{12} (µg)	2	1

El porc és una carn rica en proteïnes d'alta qualitat i un contingut de greixos variable en funció de la peça de carn que es consumeix. En aquesta recepta s'utilitzen els filets de llom, que contenen poca quantitat de greix. Tanmateix, el greix aportat en aquesta recepta és alt, atesa la tècnica culinària utilitzada (l'arrebossat). Per això, si es vol vigilar el contingut energètic o en greixos de la dieta caldrà optar per altres preparacions que requereixen menys oli, com la planxa o el guisat.

Una bona opció per acompanyar aquest plat podrien ser unes CARXOFES A LA BRASA, riques en fibra i amb capacitat per estimular la producció i secreció de bilis, i per facilitar la digestió de greixos.

191 LLUÇ A LA ROMANA (V. 650)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	275	13,75"%
Proteïnes (g)	24,6	49,20"%
Greix total (g)	16,3	23,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	7,2	2,67"%
Fibra dietètica (g)	0,42	1,40"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,9	14,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,3	—
Colesterol (mg)	221	73,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	1,92	1
Niacina (mg)	12,48	18
Iode (µg)	50,8	150
Fòsfor (mg)	309	800
AGM+AGP/AGS	3,93	>2

Plat lleuger i molt nutritiu, que proporciona proteïnes d'excel·lent qualitat i a més ofereix un perfil de greixos molt saludable.

El lluç és especialment recomanable en infants, dones embarassades i ancians, ja que a més de ser un peix tou i molt digestible, és una font excel·lent de vitamina B_{12}, fòsfor i iode, tots tres imprescindibles per a un correcte creixement i manteniment dels teixits, així com per protegir el sistema nerviós i afavorir el metabolisme energètic.

En persones amb el colesterol elevat, s'aconsella enfarinar el lluç sense ou batut.

Podem acompanyar aquest peix amb un plat vegetal que complementi l'àpat amb fibra i vitamines antioxidants, per exemple, una AMANIDA VERDA o una ESCALIVADA.

192 MACARRONS (V. 653)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	627	31,4"%
Proteïnes (g)	29,1	58,2"%
Greix total (g)	27,2	38,9"%
Hidrats de carboni totals (g)	63,3	23,4"%
Fibra dietètica (g)	6,2	20,7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	9,2	46"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,3	—
Colesterol (mg)	61,2	20,4"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	260	800
Fòsfor (mg)	379	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,2	1

Aquest plat tan tradicional té un elevat valor energètic i és una font de proteïnes de gran valor biològic, de greixos, d'hidrats de carboni complexos (midó) i de fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Subministra també quantitats elevades de calci, fòsfor i vitamines del grup B, essencials per al bon funcionament del metabolisme, del sistema nerviós i per al creixement.

Es pot disminuir el contingut energètic i en greixos d'aquest plat, si es prepara amb una carn més magra i es fa servir un formatge baix en greix.

Convé recordar que la pasta és rica en gluten (la proteïna del blat) i per tant aquest plat està contraindicat per a celíacs.

193 MACARRONS AMB LLET I CANYELLA (V. 655)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	486	24,3"%
Proteïnes (g)	21,1	42,4"%
Greix total (g)	17	24,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	59,7	22,11"%
Fibra dietètica (g)	5	16,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,9	29,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,7	—
Colesterol (mg)	43,8	14,60"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	267	800
Vitamina B_1 (mg)	0,45	1,4
Niacina (mg)	6,32	18
Vitamina B_{12} (µg)	0,37	1

Aquest plat té un elevat valor energètic i és una font de proteïnes de gran valor biològic, de greixos, d'hidrats de carboni complexos (midó) i moderat contingut en fibra dietètica. Destaca l'alt contingut en fòsfor i vitamines del grup B, essencials per al bon funcionament del metabolisme, del sistema nerviós i per al creixement.

Es pot disminuir el contingut energètic i en greixos d'aquest plat, si es prepara amb llet desnatada i es fa servir una carn més magra.

Convé recordar que la pasta és rica en gluten (la proteïna del blat) i per tant aquest plat està contraindicat per a celíacs.

194 MACARRONS DE FRARE (V. 657)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	591	29,5, %
Proteïnes (g)	28,8	57,60"%
Greix total (g)	14,6	20,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	79,6	29,48"%
Fibra dietètica (g)	13,1	43,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,3	26,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	4,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,7	—
Colesterol (mg)	142	47,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	326	800
Ferro (mg)	6,1	14
Magnesi (mg)	117	300
Fòsfor (mg)	496	800
Niacina (mg)	6,32	18
Vitamina B_{12} (µg)	0,52	1
Vitamina A (µg)	306	800

Plat molt energètic, amb alt contingut en proteïnes, greixos, hidrats de carboni complexos i fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. És ric en minerals calci, ferro i magnesi, molt importants per als ossos, en vitamines del grup B (niacina i B_{12}) i en antioxidants com la vitamina A.

Es pot disminuir el contingut energètic i en greixos d'aquest plat, si es redueix la quantitat de rovell d'ou i es fa servir un formatge baix en greix.

Convé recordar que la pasta és rica en gluten (la proteïna del blat) i per tant aquest plat està contraindicat per a celíacs.

195 MACEDÒNIA (V. 659)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	115	5,75"%
Proteïnes (g)	4	8"%
Greix total (g)	0,52	0,74"%
Hidrats de carboni totals (g)	24,2	8,96"%
Fibra dietètica (g)	4	13,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,092	0,46"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,14	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,18	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	59	60
Àcid fòlic(µg)	43,6	200

Postres refrescants, poc clòriques i senzilles de preparar que són una font important de vitamina C i àcid fòlic, també aporten una quantitat moderada en fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. El contingut elevat en vitamina C fa que aquestes postres siguin idònies per a l'hivern, ja que afavoreixen la resistència a les infeccions, a més també tenen acció antioxidant i ajuden a absorbir millor el ferro dels àpats.

La riquesa en àcid fòlic fa que aquestes postres siguin especialment adients per a dones embarassades, ja que ajuden a evitar malformacions en el fetus (espina bífida).

S'aconsella tallar la fruita i servir-ho immediatament per tal de preservar-ne les vitamines.

196 MADUIXES AMB VI I SUCRE (V. 660)

Composició nutricional	Per ració	% QDO

Energia (Kcal)	176	8,80"%
Proteïnes (g)	1,2	2,40"%
Greix total (g)	0,57	0,81"%
Hidrats de carboni totals (g)	35,3	13,07"%
Fibra dietètica (g)	2,4	8"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,045	0,23"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,090	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,34	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	78,3	60
Àcid fòlic(µg)	87,8	200

El contingut elevat en vitamina C de les maduixes fa que aquest plat sigui un excel·lent antioxidant, a més d'intervenir en la formació de col·lagen, ossos i dents, i ajudar a absorbir millor el ferro dels aliments.

Per la seva banda, l'elevat contingut en àcid fòlic fa que aquestes postres siguin molt adequades per a dones embarassades, ja que aquesta vitamina ajuda a evitar malformacions en el fetus, com l'espina bífida.

197 MADUIXES AMB VINAGRE (V. 661)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	196	9,80"%
Proteïnes (g)	1,20	2,40"%
Greix total (g)	0,57	0,81"%
Hidrats de carboni totals (g)	45,30	16,78"%
Fibra dietètica (g)	2,40	8"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,05	0,23"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,09	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,34	—

Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	78,3	60
Àcid fòlic (µg)	87,7	200

El contingut elevat en vitamina C de les maduixes fa que aquest plat sigui molt indicat a l'hivern, ja que afavoreix la resistència a les infeccions. A més, també és antioxidant i ajuda a absorbir millor el ferro dels àpats.

Per la seva banda, l'elevat contingut en àcid fòlic fa que aquestes postres siguin molt adequades per a dones embarassades, ja que aquesta vitamina ajuda a evitar malformacions en el fetus, com l'espina bífida.

198 MAGDALENES (1 UNITAT: 40 G) RECEPTA PER A 25 UNITATS (V. 662)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	155	7,75"%
Proteïnes (g)	2	4"%
Greix total (g)	8,9	12,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	16,4	6,07"%
Fibra dietètica (g)	0,5	2,07"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,5	9,5"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	6,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,8	—
Colesterol (mg)	22,8	7,6"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
AGM+AGP/AGS	4,6	>2

Molt popular entre nens i adults, si bé no convé abusar-ne, especialment en persones amb sobrepès o que han de controlar el nivell de colesterol, ja que que les magdalenes casolanes s'elaboren amb oli d'oliva (greix monoinsaturat). La qualitat total dels greixos queda força equilibrada i sempre són més saludables que les de brioxeria industrial.

Si volem incloure les magdalenes en un esmorzar equilibrat, s'aconsella acompanyar-les d'un làctic descremat i d'una peça de fruita, que gràcies a la seva fibra ajudarà a retardar l'absorció de greixos i sucres.

199 MAGRANES AMB MOSCATELL (V. 663)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	249	12,45"%
Proteïnes (g)	1,1	2,20"%
Greix total (g)	0,92	1,31"%
Hidrats de carboni totals (g)	52,2	19,33"%
Fibra dietètica (g)	3,5	11,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,12	0,60"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,14	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,19	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Àcid fòlic(µg)	44,7	200

Postres senzilles de preparar, lleugeres i refrescants que ens aporten un contingut moderat en hidrats de carboni simples i complexos i fibra dietètica. Constitueix un plat recomanable per protegir la salut cardiovascular.

Cal destacar que és una bona font d'àcid fòlic, molt adient per a dones embarassades i prevenir malformacions en el fetus (espina bífida).

200 MAIONESA (V. 664)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	49,60	2,48"%
Proteïnes (g)	0,73	1,46"%
Greix total (g)	5,2	7,43"%

Hidrats de carboni totals (g)	0,014	0,01"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,97	4,85"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,62	—
Colesterol (mg)	56,7	18,90"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,09	1
AGM+AGP/AGS	3,94	>2

Aquesta salsa suau i cremosa, que té els orígens a la ciutat de Maó a principis del segle XVIII, és un complement saludable per a molts plats ja que és una bona font de greixos monoinsaturats provinents de l'oli d'oliva, molt adients per protegir la salut cardiovascular.

S'aconsella preparar-la amb oli d'oliva verge extra per potenciar més les propietats antioxidants i cardioprotectores naturals de l'oli d'oliva.

Malgrat que no és especialment rica en vitamines ni minerals, aporta petites quantitats de vitamina B_{12} i de vitamina E.

És una salsa ideal per acompanyar un plat de peix o marisc, com el lluç a la romana o uns llagostins al forn, o per preparar una ensalada russa.

201 MANDONGUILLES AMB CALAMARS (V. 667)

Vegeu MANDONGUILLES AMB SÍPIA I PÈSOLS

202 MANDONGUILLES AMB SÍPIA I PÈSOLS (V. 670)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	568	28,40"%
Proteïnes (g)	46	92,0"%
Greix total (g)	30,9	44,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	23,9	8,85"%
Fibra dietètica (g)	4,9	16,33"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	9,3	46,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	16,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,9	—
Colesterol (mg)	233	77,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,9	14
Iode (µg)	79.3	150
Zinc (mg)	6.7	15
Sodi (mg)	1147	2300
Fòsfor (mg)	479	800
Vitamina B_1 (mg)	0,72	1,4
Niacina (mg)	16,16	18
Vitamina B_6 (mg)	0,96	2
Vitamina B_{12} (µg)	2,56	1
Vitamina C (mg)	23.3	60
Vitamina A (µg)	363	800
Vitamina E (µg)	4.8	10

Plat molt energètic, amb alt contingut en proteïnes i greixos; conté una moderada quantitat de fibra dietètica. És ric en els minerals fe, iode, zinc, sodi i calci i fòsfor, en vitamines del grup B, sobretot vitamina B_6, B_{12}, i en antioxidants (vitamina A i C).

El ferro que conté la carn de vedella s'absorbeix molt bé, i això el fa especialment indicat per a persones amb anèmia, nens i embarassades.

El consum de carn vermella ha de ser moderat i no excedir les dues racions a la semana.

203 MANDONGUILLES DE BACALLÀ (V. 673)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	296	14,80"%

Proteïnes (g)	20,1	40,20"%
Greix total (g)	17,4	24,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	13	4,81"%
Fibra dietètica (g)	1,6	5,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,4	12"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,3	—
Colesterol (mg)	83,8	27,93"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	155	150
Fòsfor (mg)	479	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,04	1
Vitamina E (µg)	4,4	10
AGM+AGP/AGS	5,67	>2

Aquestes mandonguilles són una forma excel·lent, sobretot per als nens, de menjar peix d'una manera diferent i fàcil de mastegar. En conjunt és un plat no excessivament calòric, molt nutritiu i saludable, ja que constitueix una bona font de proteïnes de gran qualitat i és ric en greixos insaturats (omega-3), molt adients per preservar la salut cardiovascular.

A més, el bacallà proporciona una dosi important de iode, fòsfor i vitamina B_{12}, nutrients imprescindibles per al correcte desenvolupament durant les etapes de creixement o en l'embaràs, i en general per a tota la família.

En tractar-se d'un plat principalment proteic i que es prepara fregit, s'aconsella acompanyar-lo d'aliments vegetals rics en fibra, com una ESCALIVADA o unes CARXOFES AL FORN.

204 MANTECATS (V. 676)

Vegeu CÓC DE SAGÍ

205 MANTEGADES (V. 677)

Vegeu CÓC DE SAGÍ

206 MAR I MUNTANYA (V. 678)

Vegeu POLLASTRE AMB ESCAMARLANS

207 MATÓ DE MONJA (V. 680)

Vegeu MENJAR BLANC

208 MEL I MATÓ (V. 681)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	212	10,6"%
Proteïnes (g)	18,5	37"%
Greix total (g)	6,5	9,3"%
Hidrats de carboni totals (g)	20	7,4"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,1	15,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	1,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,21	—
Colesterol (mg)	19,5	6,5"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	226	800
Vitamina B_{12} (µg)	1	3

És una de les postres més populars d'aquest país. Aquest plat proporciona bàsicament proteïnes d'alta qualitat i una quantitat moderada greixos saturats, però també és una bona font de vitamines del grup B (en especial la B_{12}) i minerals com el fòsfor, tots dos importants per al creixement, el desenvolupament i el bon funcionament de l'organisme.

Es recomana substituir de la mel per un altre edulcorant no calòric per a les persones diabètiques.

209 MENJAR BLANC (V. 683)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	444	22,2"%
Proteïnes (g)	11,4	22,8"%
Greix total (g)	10	14,3"%
Hidrats de carboni totals (g)	75,9	28,1"%
Fibra dietètica (g)	2,1	7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,8	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,52	—
Colesterol (mg)	35	11,7"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	329	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,6	1

Postres que daten de l'època medieval, típic del Baix camp, de les Terres de l'Ebre i de l'Alguer, molt energètic amb elevat contingut en proteïnes d'alt valor biològic i en hidrats de carboni simples i complexos; és una bona font de vitamines del grup B (en especial la B_{12}) i minerals com el calci, tots molt importants per al creixement, el desenvolupament i el bon funcionament de l'organisme.

210 MONGETA VERDA AMB PERNIL (V. 692)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	232	11,6"%
Proteïnes (g)	11,8	23,6"%
Greix total (g)	12,9	18,4"%
Hidrats de carboni totals (g)	13,7	5,1"%
Fibra dietètica (g)	7	23,3"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,1	10,5"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,8	—
Colesterol (mg)	17,7	5,9"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	40,75	60
Vitamina A (µg)	387	800
AGP+AGM/AGS	4,61	>2

Plat moderadament energètic que és una font de proteïnes d'elevada qualitat i greixos. La seva proporció de greixos mono i poliinsaturats més elevada respecte dels saturats el fa recomanable per al sistema cardiovascular. Conté una quantitat moderada de fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Destaca l'alt contingut en vitamina A, molt important per al manteniment dels teixits de l'organisme, la visió i la formació dels ossos, i en antioxidants com la vitamina C.

211 MONGETES AMB BOTIFARRA (V. 695)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	673	33,65"%
Proteïnes (g)	33,7	67,40"%
Greix total (g)	35,4	50,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	43,4	16,07"%
Fibra dietètica (g)	23,4	78,0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	10,2	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	18,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5,4	—
Colesterol (mg)	60,6	20,2"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	161	300
Fòsfor (mg)	632	800

Vitamina B_1 (µg)	0,46	1,4
Niacina (mg)	7,92	18
Àcid fòlic (µg)	197	200
AGP+AGM/AGS	2,32	>2

Plat d'elevat valor energètic, amb alt contingut en greixos i proteïnes d'alt valor biològic, tant d'origen animal (botifarra) com vegetal (mongetes).

És ric en àcid fòlic, vitamina B_1 i niacina, juntament amb el fòsfor, mineral molt important per al manteniment del sistema ossi.

És recomanable acompanyar-ho d'una amanida o un plat de verdura (ESCALIVADA, per exemple).

212 MONGETES AMB COLIFLOR (V. 698)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	302	15,10"%
Proteïnes (g)	16,3	32,60"%
Greix total (g)	11,4	16,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	24,4	9,04"%
Fibra dietètica (g)	18,3	61"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,8	9"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,7	—
Colesterol (mg)	147	49"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	5	14
Magnesi (mg)	387	800
Fòsfor (mg)	334	800
Àcid fòlic (µg)	171	200
Vitamina C(mg)	44,85	60

Plat econòmic i de fàcil preparació que resulta moderadament energètic, ric en proteïnes i en fibra dietètica. Destaquen els greixos insaturats provinents de l'oli d'oliva i l'alt contingut en minerals, com el ferro, el fòsfor i el magnesi, en antioxidants i àcid fòlic.

Els llegums combinats amb verdures són una bona font de proteïnes per al nostre cos. Se'n recomana el seu consum 2-3 vegades a la setmana.

I si volem aprofitar al màxim el ferro que contenen les mongetes, el millor és acompanyar l'àpat d'una amanida variada o d'unes postres a base de fruita, com, per exemple, TARONJA AMB MOSCATELL.

213 MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES (V. 705)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	246	12,30"%
Proteïnes (g)	7,7	15,40"%
Greix total (g)	11,4	16,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	24,4	9,04"%
Fibra dietètica (g)	7,5	25"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,6	8"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,4	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_6 (mg)	0,81	2
Àcid fòlic (µg)	164	200
Vitamina C (mg)	70,2	60

Aquesta recepta ens presenta un plat senzill de preparar i que es pot utilitzar tant per a un primer plat com per a un acompanyament. Tots els ingredients que componen aquesta recepta són aliments recomanats de consum diari.

Es tracta d'un plat ric en fibra (hidrat de carboni no digerible) que ens ajuda a regular el trànsit intestinal. És ric en àcid fòlic i vitamina B_6 que ens ajuden a regular l'estat anímic, també és un plat ric en vitamina C necessària

per a la prevenció de trastorns cardiovasculars i millorar les nostres defenses. És destacable l'absència de colesterol.

En tractar-se d'un plat amb un contingut moderat de proteïnes, es pot acompanyar amb un segon plat, com per exemple, una ORADA A LA SAL.

214 MUSCLOS A LA MARINERA (V. 709)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	195,55	9,77
Proteïnes (g)	26,00	52
Greix total (g)	4,37	6,24
Hidrats de carboni totals (g)	10,57	3,91
Fibra dietètica (g)	2,56	8,55
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,90	4,52
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,77	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,32	—
Colesterol (mg)	126,87	42,29
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	11,13	14
Iode (μg)	94,50	150
Fòsfor (mg)	577,38	800
Vitamina B_{12} (μg)	17,5	1

Cal destacar la interessant aportació de ferro, sobretot, indicada per a persones amb anèmia i també en les diferents etapes del creixement. D'altra banda, el iode contribueix al correcte funcionament de les tiroides.

Per completar l'àpat, aquest plat es podria combinar amb una font de carbohidrats, com la patata o l'arròs amb un saltejat de verdures, per tal d'aconseguir un menú equilibrat.

215 MUSCLOS AL VAPOR (V. 710)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	99,40	4,97"%
Proteïnes (g)	13	26"%
Greix total (g)	2,6	3,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	5,4	2"%
Fibra dietètica (g)	1,2	4"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,77	3,85"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,35	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,7	—
Colesterol (mg)	158	52,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	5,7	14
Iode (µg)	132	150
Fòsfor (mg)	255	800
Vitamina B_{12} (µg)	8	1

Aquest és un plat molt fàcil de preparar i excel·lent des del punt de vista nutritiu, ja que és ric en proteïnes d'elevada qualitat, ferro, fòsfor, iode i sobretot vitamina B_{12}, que són nutrients imprescindibles per assegurar un creixement i un desenvolupament adequats de l'organisme i per prevenir l'anèmia. Per tant, és un plat especialment adient per a nens, dones embarassades i persones amb anèmia. A més, té un valor calòric baix i és idoni per a les persones que han de controlar el pes.

També cal destacar que la riquesa en iode dels musclos fa que sigui un aliment que contribueix al bon funcionament de la tiroides.

Per acompanyar els musclos, un arròs amb verdures o una coca amb recapte donaran més consistència a l'àpat i el completaran amb una font d'hidrats de carboni i de fibra.

216 NEULES (V. 714)

Composició nutricional	Per 4 neules	% QDO

Energia (Kcal)	68	3,4"%
Proteïnes (g)	1	2"%
Greix total (g)	4	5,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	6,8	2,52"%
Fibra dietètica (g)	0,172	0,57"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,52	12,60"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	1,16	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,112	—
Colesterol (mg)	11,6	3,87"%

Valoració nutricional

Les neules són un dolç típic de la gastronomia catalana amb origen a l'edat mitjana. Encara que per la seva forma de cilindre buit i cruixent semblen lleugeres, les neules són un aliment nutritiu i amb un valor calòric a tenir en compte, ja que són font de greixos. Caldrà fer-ne un consum moderat. En canvi, són idònies per a persones convalescents o amb poca gana, ja que és una forma lleugera d'ingerir energia.

Com que les neules s'elaboren amb mantega, una ració gran podria comportar una bona dosi de colesterol i greixos saturats, per això caldrà limitar especialment el seu consum en persones amb el colesterol alt i en general si es vol protegir la salut del cor.

Per tal d'equilibrar l'àpat, també es tindrà en compte que el menú sigui baix en greixos i ric en fibra, incloent-hi, per exemple, una uns ESPINACS A LA CATALANA.

217 NYOCA (V. 717)

Vegeu POSTRES DE MÚSIC

218 OCA AMB PERES (RACIÓ, RECEPTA PER A 6 PERSONES) (V. 718)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	601	30,50"%

Proteïnes (g)	33,5	67,00"%
Greix total (g)	36,7	52,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	27,2	10,07"%
Fibra dietètica (g)	6,8	22,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	11,1	55,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	18,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5	—
Colesterol (mg)	434	144,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	6	14
Sodi (mg)	863	2.300
Fòsfor (mg)	417	800
Vitamina B_1 (mg)	0,52	1,4
Niacina (mg)	11,36	18
Vitamina B_6 (mg)	0,65	2
Vitamina B_{12} (µg)	2,4	1
Vitamina C (mg)	21,8	60
Vitamina A (µg)	301	800
Vitamina E (µg)	5,4	10

Plat tradicional de Festa Major empordanès, molt energètic i d'elevat contingut en proteïnes i greixos. Presenta un l'alt contingut en fòsfor i vitamines del grup B, necessàries per al correcte desenvolupament del sistema ossi i el metabolisme. El contingut en ferro i vitamines antioxidants E i C també és elevat.

Es recomana que el menú de la resta del dia sigui majoritàriament a base d'aliments d'origen vegetal per evitar excedir la quantitat diària recomanada de greixos i proteïnes.

219 OFEGAT DE LA SEGARRA (V. 719)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	764	38,20"%
Proteïnes (g)	44,3	88,60"%
Greix total (g)	47,4	67,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	34,4	12,74"%
Fibra dietètica (g)	5	16,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	21,1	79,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	6,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,76	—
Colesterol (mg)	94	31,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	6,1	14
Magnesi (mg)	136	300
Sodi (mg)	931	2.300
Fòsfor (mg)	555	800
Vitamina B_1 (mg)	0,64	1,4
Niacina (mg)	21,6	18
Vitamina B_6 (mg)	1,3	2
Vitamina B_{12} (µg)	4,4	1
Vitamina E (µg)	5,9	10

Plat tradicional de la Segarra, molt energètic i d'elevat contingut en proteïnes i en greixos però moderat en hidrats de carboni. Es pot destacar el seu alt contingut en minerals i vitamines necessàries per al correcte desenvolupament del sistema ossi i el metabolisme com són el fòsfor, el magnesi i les vitamines del grup B. El seu contingut en ferro i vitamines antioxidants E i C també és elevat.

Es recomana el consum moderat en persones amb problemes cardiovasculars, i que el menú de la resta del dia sigui majoritàriament a base d'aliments d'origen vegetal per no excedir la quantitat diària recomanada de greixos i proteïnes.

220 OLIVES CENDROSES (V. 720)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	32,1	1,61"%
Proteïnes (g)	0,15	0,30"%
Greix total (g)	3,2	4,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,19	0,07"%
Fibra dietètica (g)	0,92	3,07"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,50	2,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,12	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Aliment emblemàtic de la dieta mediterrània, les olives s'incorporen com a ingredient en multitud de plats. Aporten principalment greixos, entre els quals destaca l'àcid monoinsaturat, àcid oleic, implicat en la salut cardiovascular ja que contribueix a l'increment en sang del denominat *colesterol bo* (HDL) i a la reducció del «dolent» (LDL).

221 OLIVES FREGIDES (V. 721)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	102	5,10"%
Proteïnes (g)	0,38	0,76"%
Greix total (g)	10,7	15,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,77	0,29"%
Fibra dietètica (g)	0,67	2,23"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,5	7,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Sodi (mg)	787	2.300

Aliment emblemàtic de la dieta mediterrània, les olives s'incorporen com a ingredient en multitud de plats. Aporten principalment greixos, entre els quals destaca l'àcid monoinsaturat, àcid oleic, implicat en la salut cardiovascular ja que contribueix a l'increment en sang del denominat *colesterol bo* (HDL) i a la reducció del «dolent» (LDL). Aquesta recepta és rica en sodi i per tant caldrà moderar-ne el consum en casos d'hipertensió.

222 OLIVES MORTES EN CONSERVA (V. 722)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	59,1	2,96"%
Proteïnes (g)	0,16	0,32"%
Greix total (g)	6,2	8,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,2	0,07"%
Fibra dietètica (g)	0,92	3,07"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,93	4,65"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	4,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,36	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Aliment emblemàtic de la Dieta Mediterrània, les olives s'incorporen com a ingredient en multitud de plats. Aporten principalment greixos entre els quals destaca l'àcid monoinsaturat, àcid oleic, implicat en la salut cardiovascular ja que contribueix a l'increment en sang del denominat *colesterol bo* (HDL) i a la reducció del «dolent» (LDL).

223 OLLA ARANESA (RACIÓ, RECEPTA PER A 8 PERSONES) (V. 723)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	538	26,90"%

Proteïnes (g)	32,3	64,60"%
Greix total (g)	30,8	44,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	30,2	11,19"%
Fibra dietètica (g)	5,5	18,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	11,4	57,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	13,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,6	—
Colesterol (mg)	200	66,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,4	14
Zinc (mg)	4,5	15
Sodi (mg)	1.198	2.300
Fòsfor (mg)	375	800
Vitamina B_1 (mg)	0,49	1,4
Niacina (mg)	10,24	18
Vitamina B_{12} (µg)	0,96	1
Vitamina A (µg)	322	800

Plat de muntanya típic de la Vall d'Aran. És molt energètic i amb un elevat contingut en proteïnes d'alt valor biològic i greixos, així com en ferro, zinc, fòsfor, vitamines del grup B (B_1, niacina, B_{12}) i vitamina A. El contingut en àcids grassos saturats i colesterol és també destacable, així que s'haurà de consumir de manera ocasional, especialment les persones amb nivells de colesterol elevat o hipertenses, ja que el contingut en sodi també és elevat.

224 OLLA BARREJADA (V.724)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	750	37,5"%
Proteïnes (g)	40,6	81,20"%
Greix total (g)	32,4	46,29"%

Hidrats de carboni totals (g)	69,6	25,78"%
Fibra dietètica (g)	8,6	28,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	13,6	68,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	13,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,8	—
Colesterol (mg)	153	51,00"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro(mg)	9,8	14
Magnesi (mg)	107	300
Zinc (mg)	10,3	15
Sodi (mg)	1.250	2.300
Fòsfor (mg)	525	800
Vitamina B_1 (mg)	0,51	1,4
Niacina (mg)	15,04	18
Vitamina B_6 (mg)	1,28	2
Àcid fòlic (µg)	71	200
Vitamina B_{12} (µg)	1,52	1
Vitamina C (µg)	32,1	60

Guisat tradicional molt energètic i amb alt contingut de tots els nutrients principals, hidrats de carboni, greixos i proteïnes d'alt valor biològic, tant d'origen animal com vegetal (mongetes).

Destaca l'alt contingut en minerals (ferro, magnesi, zinc i fòsfor) i en vitamines del grup B, molt importants per al bon funcionament del sistema nerviós, el metabolisme i la formació dels glòbuls vermells.

S'aconsella prendre-ho com a plat únic acompanyat d'una fruita com a postres.

225 OLLA D'OLI (V. 725)

Vegeu OLLA VERDA

226 OLLA DE CONGRE AMB HORTALISSES I ARRÒS (V. 726)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	622	31,40"%
Proteïnes (g)	57,7	115,4"%
Greix total (g)	16,5	23,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	53,6	19,85"%
Fibra dietètica (g)	14,4	48,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,1	15,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,4	—
Colesterol (mg)	90	30"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	6,4	14
Magnesi (mg)	199	300
Zinc (mg)	6,5	15
Sodi (mg)	1.339	2.300
Fòsfor (mg)	764	800
Vitamina B_1 (mg)	0,62	1,4
Vitamina B_2 (mg)	0,77	1,6
Niacina(mg)	14,48	18
Vitamina B_6 (mg)	0,96	2
Àcid fòlic (ìg)	146	200
Vitamina B_{12} (mg)	1,84	1
Vitamina A (µg)	1272	800
Vitamina D (µg)	49,5	5
Vitamina E (µg)	10	10

Plat de Quaresma d'elevat contingut calòric, molt ric en proteïnes d'elevat valor biològic gràcies a la combinació de llegums, cereals, verdures i peix. Conté també quantitats elevades de pràcticament totes les vitamines i minerals, exceptuant el calci, el iode i la vitamina C.

S'aconsella prendre-ho com a plat únic i complementar-ho amb una peça de fruita com a postres o una AMANIDA D'API I ESCAROLA.

227 OLLA DE MÒLLERA (V. 727)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	233	11,65"%
Proteïnes (g)	19,5	39,00"%
Greix total (g)	6,3	9,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	23,5	8,70"%
Fibra dietètica (g)	2,1	7,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,94	4,70"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	7,9	—
Colesterol (mg)	53,3	17,77"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	1.198	2.300
Niacina (mg)	10,24	18
Vitamina B_{12} (µg)	0,96	1

Plat econòmic d'origen mariner, de moderat contingut calòric, que aporta elevades quantitats de proteïnes de gran qualitat i moderades de greixos, on predominen els àcids grassos essencials mono i poliinsaturats. Destaca l'alt contingut en vitamines del grup B (niacina i vitamina B_{12}), necessàries per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells.

En ser un plat moderat en hidrats de carboni i fibra, s'aconsella prendre-ho acompanyat amb verdures, hortalisses i fruita fresca com a postres.

228 OLLA DE RATA (V. 729)

Vegeu OLLA DE MÒLLERA

229 OLLA DE RECAPTE (V. 730)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	211	10,55"%
Proteïnes (g)	11,9	23,80"%
Greix total (g)	0,82	1,17"%
Hidrats de carboni totals (g)	32,2	11,93"%
Fibra dietètica (g)	13,7	45,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,16	0,80"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,074	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,37	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro(mg)	7,9	14
Iode (µg)	46,2	150
Magnesi (mg)	138	300
Fòsfor (mg)	243	800
Àcid fòlic (µg)	121,5	200
Vitamina A (µg)	455	800

Plat 100 % vegetal, de moderat contingut energètic però ric en proteïnes. Proporciona també quantitats moderades d'hidrats de carboni complexos i fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal.

El seu elevat contingut en ferro, iode i àcid fòlic el fan especialment recomanable per a dones embarassades.

Els llegums combinats amb verdures o cereals són una molt bona manera de proporcionar-nos les proteínes que el nostre cos necessita sense subministrar-nos massa greixos.

230 OLLA VERDA (V.731)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	646	32,30"%
Proteïnes (g)	11	22,00"%
Greix total (g)	41,5	59,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	54,4	20,15"%
Fibra dietètica (g)	5,1	17,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	16,8	84,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	18,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,6	—
Colesterol (mg)	33,2	11,07"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	57,4	300
Sodi (mg)	1.065	2.300
Fòsfor (mg)	585	800
Niacina (mg)	5,6	18
Vitamina B_6 (mg)	0,47	2
Vitamina C (mg)	12,9	60

Plat popular català, molt energètic, ric en proteïnes d'elevat valor biològic, en greixos i hidrats de carboni complexos.

S'aconsella prendre-ho com a plat únic i complementar-ho amb una peça de fruita com a postres o una amanida d'api i escarola.

Per a persones amb problemes cardiovasculars es recomana un consum ocasional pel seu elevat contingut en àcids grassos saturats i sal.

231 ORADA A LA SAL (V.733)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	474	23,70"%

Proteïnes (g)	37,4	74,80″%
Greix total (g)	34,9	49,86″%
Hidrats de carboni totals (g)	2,7	1,00″%
Fibra dietètica (g)	0	0,00″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	7	35,00″%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	6,4	—
Colesterol (mg)	193	64,33″%

Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	1.618	2.300
Fòsfor (mg)	504	800
Niacina (mg)	11,36	18
Vitamina B_{12} (mg)	3,76	1
Vitamina D (μg)	3,2	5
Vitamina E (μg)	32,6	10

Plat de fàcil preparació, ric en proteïnes d'elevat valor biològic i en greixos. Destaca també l'alt contingut en vitamines del grup B (niacina i B_{12}), vitamina E, amb poder antioxidant, i vitamina D que, juntament amb el fòsfor i el calci, és essencial per al manteniment del sistema ossi.

En ser un plat molt pobre en hidrats de carboni i gens de fibra, s'aconsella prendre-ho acompanyat d'amanida o verdures i patata al vapor o al forn.

232 ORADA AL FORN A LA PESCADORA (V. 734)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	935	46,75″%
Proteïnes (g)	59,1	118,2″%
Greix total (g)	69,2	98,96″%
Hidrats de carboni totals (g)	17,6	6,52″%

Fibra dietètica (g)	2,7	9,0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	15,6	78,0"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	24	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	11,7	—
Colesterol (mg)	294	98"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	103	300
Sodi (mg)	1.386	2.300
Fòsfor (mg)	835	800
Vitamina B_1 (mg)	0,64	1,4
Niacina (mg)	18,3	18
Vitamina B_6 (mg)	0,88	2
Vitamina B_{12} (µg)	4,96	1
Vitamina A (µg)	324	800
Vitamina D (µg)	4,2	5
Vitamina E (µg)	44,9	10

Plat molt complet i energètic, que constitueix una font excel·lent de proteïnes de gran qualitat i de greixos insaturats. També és ric en vitamines i minerals claus per al correcte desenvolupament de l'organisme i el manteniment dels ossos, com són les vitamines del grup B (especialment la B_{12}), la vitamina D, fòsfor i magnesi.

Malgrat que és un plat ric en colesterol, manté un equilibri saludable entre greixos saturats i instaurats, de manera que en cas de persones que han de cuidar la salut cardiovascular només caldria vigilar els àpats de la resta del dia, i mirar que siguin pobres en greixos d'origen animal.

En tractar-se d'un plat molt calòric i pobre en hidrats de carboni i fibra, és aconsellable fer-lo de plat únic i combinar-lo amb unes postres a base de fruita, com, per exemple, unes PERES AL VI o unes MADUIXES AMB VINAGRE.

233 ORADA EN ESCABETX (V. 735)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	463	23,15"%
Proteïnes (g)	26,6	53,20"%
Greix total (g)	33,6	48,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	10	3,70"%
Fibra dietètica (g)	3	10,0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,2	31,0"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	13,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5,4	—
Colesterol (mg)	129	43"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	382	800
Niacina (mg)	8,16	18
Vitamina B_{12} (µg)	2,48	1
Vitamina A (µg)	437	800
Vitamina D (µg)	2,1	5
Vitamina E (µg)	23,4	10
AGP+AGM/AGS	2,98	>2

Plat fred, senzill de preparar i molt nutritiu, ja que proporciona proteïnes d'elevat valor biològic i greixos de tipus insaturat. A més, és ric en fòsfor i vitamina B_{12}, ambdós nutrients imprescindibles en etapes de creixement com la infància i l'embaràs, així com per prevenir l'anèmia. El contingut en vitamina D d'aquest plat fa que també sigui molt indicat per protegir la salut dels ossos durant la vellesa, etapa en la qual també calen aliments de fàcil digestibilitat com el peix.

En tractar-se d'un plat bàsicament proteic, es recomana acompanyar-lo de vegetals que complementaran l'àpat amb una bona dosi de fibra i poques calories, com, per exemple, uns ESPINACS AMB PANSES I PINYONS o una AMANIDA VERDA.

234 ORELLETES (V. 737)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	116	5,80"%
Proteïnes (g)	2,4	4,80"%
Greix total (g)	3,8	5,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	16,9	6,26"%
Fibra dietètica (g)	0,72	2,40"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,63	3,15"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,48	—
Colesterol (mg)	21,4	7,13"%

Postres dolces tradicionals amb baix contingut energètic i en nutrients per ració. Poden ser també una bona opció per esmorzar o berenar si s'acompanyen, per exemple, de formatge i fruita fresca, per tal d'augmentar el seu valor nutritiu.

235 ORELLONS (V. 738)

Vegeu ORELLETES

236 OSTRES (V. 741)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	29,7	1,49"%
Proteïnes (g)	4,7	8,20"%
Greix total (g)	0,54	0,77"%
Hidrats de carboni totals (g)	2,2	0,81"%
Fibra dietètica (g)	0	0,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,19	0,95"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	0,0059	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,13	—
Colesterol (mg)	55,4	18,47"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Zinc (mg)	9,9	15
Vitamina B_{12} (µg)	5,44	1

Aquest marisc de carn fina i gustosa constitueix un primer plat molt baix en calories i greixos i que proporciona bàsicament proteïnes de gran qualitat. Les ostres són un autèntic concentrat de vitamina B_{12}, nutrient bàsic per prevenir l'anèmia i protegir el sistema nerviós, i també de zinc, un oligoelement important en el correcte funcionament de la pròstata, a més de tenir propietats antioxidants i cicatritzants.

En persones vegetarianes però que de tant en tant mengen peix, les ostres representen una font molt important de vitamina B_{12} i zinc que no es pot suplir amb el consum d'aliments vegetals i, per tant, menjar-ne és molt aconsellable.

Per tal d'equilibrar el menú, podeu acompanyar-lo amb un plat a base d'hidrats de carboni i vegetals, per exemple, ARRÒS AMB VERDURES o FIDEUS ROSSEJATS.

237 OUS AL PLAT (V. 742)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	349	17,45"%
Proteïnes (g)	13,2	26,40"%
Greix total (g)	32,6	46,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,71	0,26"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,3	31,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	19,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,9	—
Colesterol (mg)	428	142,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	1.704	2.300

Fòsfor (mg)	226	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,76	1
Vitamina A (µg)	237	800
Vitamina D (µg)	1,9	5
Vitamina E (µg)	4,4	10

Plat molt econòmic i senzill de preparar, de moderat contingut calòric però ric en proteínes d'elevat valor biologic i en greixos. Són rics en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells; vitamina E amb gran poder antioxidant i vitamina D i fòsfor que intervenen en la formació dels ossos i les dents. Si s'afegeixen verdures o tomàquet, ens aportarà a més vitamina C.

Es recomana moderar-ne el seu consum en persones amb nivells de colesterol elevat i reduir la quantitat de sal afegida per a persones hipertenses.

238 OUS DURS (V. 745)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	86,4	4,23"%
Proteïnes (g)	6,6	13,20"%
Greix total (g)	6,3	9,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,35	0,13"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,7	8,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,94	—
Colesterol (mg)	214	71,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	852	2.300
Vitamina B_{12} (µg)	0,88	1
Vitamina A (µg)	118	800

Vitamina D (µg)	0,94	5

Els ous durs ens aporten quantitats moderades de proteïnes d'alt valor biològic i greixos, especialment en el rovell. Són també rics en vitamines B_{12}, vitamina A i vitamina D.

Poden incrementar el valor proteic de qualsevol plat al qual s'afegeixin i són una bona opció per complementar les verdures, amanides o les sopes vegetals, per exemple, unes ALBERGÍNIES AMB SUC.

239 OUS FARCITS (V.746)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	222	11,10"%
Proteïnes (g)	18,70	37,40"%
Greix total (g)	15,2	21,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	2,3	0,85"%
Fibra dietètica (g)	0,61	2,03"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,8	19,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	5,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,1	—
Colesterol (mg)	436	145,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	277	800
Niacina (mg)	6,08	18
Vitamina B_{12} (mg)	2,56	2
Vitamina A (µg)	373	800
Vitamina D (µg)	2,9	5
Vitamina E (µg)	3,7	10

Plat d'estiu, econòmic i fàcil de preparar que proporciona proteïnes de gran valor biològic. Destaca l'alt contingut en vitamines del grup B (en especial la

B_{12}), a més de ser una bona font de vitamines A, D i E, totes molt importants per al creixement, el desenvolupament i el bon funcionament de l'organisme.

En tractar-se d'un plat ric en proteïnes i greixos, caldrà complementar l'àpat amb aliments vegetals, com unes bledes amb all, i acompanyar-ho amb una mica de pa.

Com que són rics en colesterol, els ous s'han de limitar en persones amb risc de malaltia cardiovascular i, per tant, d'aquest plat és millor menjar-ne mitja ració (només un ou), o bé posar menys ou i més tonyina, que ajudarà a equilibrar els greixos i a augmentar els insaturats.

240 OUS FERRATS (V.747)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	259	12,95"%
Proteïnes (g)	13,2	26,40"%
Greix total (g)	22,6	32,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,71	0,26"%
Fibra dietètica (g)	0	0,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,9	24,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,9	—
Colesterol (mg)	428	142,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	927	2.300
Vitamina B_{12} (mg)	1,76	1
Vitamina A (µg)	237	800
Vitamina D (µg)	1,9	5
Vitamina E (µg)	3,2	10

Plat molt senzill i econòmic, de moderat contingut calòric, que proporciona les proteïnes d'excel·lent qualitat de l'ou. Destaca també l'alt contingut en

vitamines B_{12}, A i D, molt importants per desenvolupar i mantenir el correcte funcionament dels teixits, el sistema nerviós i la vista.

Aquest és un plat molt adient per als més petits, tant per la facilitat amb què és menja com per la seva riquesa en nutrients tan importants per al creixement com les proteïnes d'alt valor biològic i la vitamina B_{12}.

En persones que han de vigilar el colesterol de la dieta, es recomana moderar la freqüència de consum (màxim 3-4 ous/setmana) o bé preparar el plat amb un sol rovell i dues clares.

Com que és un plat sense hidrats de carboni ni fibra, caldrà complementar-lo amb un primer lleuger a base d'hortalisses, com una AMANIDA VERDA, i una mica de pa.

241 OUS FERRATS AMB MEL (V. 748)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	319	15,95"%
Proteïnes (g)	13,3	26,60"%
Greix total (g)	22,6	32,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	15,7	5,81"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,9	24,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,9	—
Colesterol (mg)	82,7	27,57"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	1,76	1
Vitamina A (µg)	237	800
Vitamina D (µg)	1,9	5
Vitamina E (µg)	3,2	10

Plat tradicional de les terres de Lleida que ha persistit al llarg dels anys. Molt econòmic i de moderat contingut calòric, és ric en proteïnes d'alt valor

biològic i en greixos. Destaca també l'alt contingut en vitamines del grup B (en especial la B_{12}) i en vitamines A, D i E, totes molt importants per al creixement, el desenvolupament i el bon funcionament de l'organisme.

S'aconsella acompanyar-los amb pa i un primer plat a base d'aliments d'origen vegetal, com per exemple, bledes amb all, per augmentar l'aportació d'hidrats de carboni sense incrementar excessivament la proporció de greixos.

242 OUS PASSATS PER AIGUA (V. 749)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	86,4	4,23"%
Proteïnes (g)	6,6	13,20"%
Greix total (g)	6,3	9,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,35	0,13"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,7	8,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	2,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,94	—
Colesterol (mg)	214	71,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	852	2.300
Vitamina B_{12} (μg)	0,88	1
Vitamina A (μg)	118	800
Vitamina D (μg)	0,94	5

Els ous passats per aigua ens aporten quantitats moderades de proteïnes d'alt valor biològic i greixos, especialment en el rovell. Són també rics en vitamines B_{12}, vitamina A i vitamina D.

Poden incrementar el valor proteic de qualsevol plat al qual s'afegeixin i són una bona opció per complementar els plats amb ingredients només vegetals.

243 OUS REMENATS (V. 750)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	349	17,45"%
Proteïnes (g)	13,2	26,40"%
Greix total (g)	32,6	46,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	0,71	0,26"%
Fibra dietètica (g)	0	0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,3	31,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	19,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,9	—
Colesterol (mg)	428	142,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	1.704	2.300
Fòsfor (mg)	226	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,76	1
Vitamina A (µg)	237	800
Vitamina D (µg)	1,9	5
Vitamina E (µg)	4,4	10

Plat molt econòmic i senzill de preparar, de moderat contingut energètic però ric en proteïnes d'elevat valor biològic i en greixos. És ric en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, vitamines A i D, essencials per al creixement i en vitamina E amb gran poder antioxidant.

Contrasta amb una presència molt baixa d'hidrats de carboni, s'aconsella prendre-ho com a segon plat acompanyat d'un plat a base de verdures o hortalisses, com, per exemple, BOLETS DE SOCA AMB PATATES I CEBA TENDRA.

244 OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES (V. 751)

Vegeu OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS DE MARGE

245 OUS REMENATS AMB BOLETS (V. 753)

Vegeu OUS REMENATS AMB FREDOLICS

246 OUS REMENATS AMB BOTIFARRA ESPARRACADA I MONGETES (V. 754)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	480	24,00"%
Proteïnes (g)	27,2	54,40"%
Greix total (g)	32,2	46,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	20,4	7,56"%
Fibra dietètica (g)	4,4	14,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	9,2	46,0"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	15,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,7	—
Colesterol (mg)	464	154,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	6,5	14
Sodi (mg)	1.682	2.300
Fòsfor (mg)	426	800
Niacina (mg)	7,4	18
Vitamina B_{12} (mg)	1,76	1
Vitamina A (µg)	237	800
Vitamina D (µg)	1,9	5
Vitamina E (µg)	2,8	10

Plat energètic, molt ric en proteïnes d'alta qualitat i també en greixos. Està especialment indicat en etapes de desenvolupament, com la infància i

l'embaràs, o en persones amb anèmia o convalescents, ja que és ric en ferro, fòsfor i vitamina B_{12}.

A causa de l'elevat contingut en colesterol i en greixos saturats d'aquest plat, es recomana moderar-ne el consum en persones amb malaltia cardiovascular, així com en aquelles que han de controlar el pes.

Es recomana acabar el plat amb unes postres a base de fruita, lleugeres i riques en fibra, com TARONJA AMB MOSCATELL, i tenir en compte que el següent àpat del dia haurà de ser a base de vegetals i hidrats de carboni (pasta o arròs).

247 OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS DE MARGE (V. 755)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	271	13,55"%
Proteïnes (g)	14,5	29"%
Greix total (g)	22,7	32,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	1,9	0,70"%
Fibra dietètica (g)	0,74	2,47"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,9	24,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,9	—
Colesterol (mg)	428	142,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	251	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,76	1
Vitamina E (µg)	4,3	10

Plat molt econòmic i senzill de preparar de contingut calòric moderat. És ric en proteïnes amb aminoàcids essencials i en greixos, amb una més proporció d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats però també en colesterol. És ric en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels

glòbuls vermells. Conté vitamina E, amb gran poder antioxidant, i fòsfor, que intervé en la formació dels ossos i les dents.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, s'aconsella prendre-ho acompanyat de pa, per exemple, PA AMB ALL I RAÏM.

248 OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS VERDS (V. 756)

Vegeu OUS REMANATS AMB ESPÀRRRECS DE MARGE

249 OUS REMENATS AMB FREDOLICS (V. 757)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	281	14,05"%
Proteïnes (g)	21,7	43,40"%
Greix total (g)	20	28,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	1,8	0,67"%
Fibra dietètica (g)	3,8	12,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,6	23,00"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,8	—
Colesterol (mg)	262	87,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,3	14
Iode (µg)	45,5	150
Sodi (mg)	943	2.300
Fòsfor (mg)	476	800
Vitamina B_2 (mg)	0,8	1,6
Niacina (mg)	11,28	18
Vitamina B_{12} (µg)	1,76	1
Vitamina D (µg)	1,9	5

Plat molt econòmic i senzill de preparar de contingut calòric moderat. És ric en proteïnes amb aminoàcids essencials i en greixos, amb una més proporció d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats però també en colesterol. És ric en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells. Conté vitamina E, amb gran poder antioxidant, i fòsfor, que intervé en la formació dels ossos i les dents.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, s'aconsella prendre-ho acompanyat de pa, per exemple, PA AMB TOMÀQUET.

250 OUS REMENATS AMB TOMÀQUET (V. 758)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	211	10,55"%
Proteïnes (g)	7,9	15,80"%
Greix total (g)	16,6	23,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	6,5	2,41"%
Fibra dietètica (g)	2	6,61"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,2	16"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,1	—
Colesterol (mg)	214	71,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,88	1
Vitamina C (mg)	18,75	60
Vitamina E (µg)	424	800

Plat molt econòmic i senzill de preparar, moderat en energia i proteïnes d'elevat valor biològic però ric en greixos. És ric en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells i vitamines E i C amb gran poder antioxidant.

La baixa presència d'hidrats de carboni recomana acompanyar-ho d'un plat a base de verdures o hortalisses i farinacis, com, per exemple, BOLETS

DE SOCA AMB PATATES I CEBA TENDRA.

El contingut en àcids grassos i colesterol és remarcable, per això cal vigilar en cas de persones amb nivells de colesterol elevat.

251 PA AMB ALL I RAÏM (V. 759)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	251	12,55"%
Proteïnes (g)	5,8	11,60"%
Greix total (g)	4,1	5,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	46,3	17,15"%
Fibra dietètica (g)	2,9	9,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,72	3,60"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	2,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 0,55	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
AGP+AGM/AGS	3,95	>2

El perfil lipídic de l'oli d'oliva, la presència de compostos sulfurosos amb propietats antitrombòtiques de l'all i els antioxidants i polifenols del raïm converteixen aquesta recepta un esmorzar cardiosaludable i equilibrat si s'acompanya de iogurt o formatge baix en greix, per exemple.

252 PA AMB EL TEL DE LA LLET I LA MEL (V. 760)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	227	11,4"%
Proteïnes (g)	5,6	11,2"%
Greix total (g)	1,5	2,1"%
Hidrats de carboni totals (g)	46,6	17,3"%
Fibra dietètica (g)	2,1	7"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,58	2,9"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	0,33	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,22	—
Colesterol (mg)	2,1	0,7"%

Una bona opció per esmorzar o berenar. Aquest pa dolç aporta quantitats moderades d'energia, proteïnes d'alt valor biològic, hidrats de carboni i un baix contingut en greixos.

Es recomana acompanyar aquesta recepta amb una fruita o suc natural per obtenir un esmorzar equilibrat.

253 PA AMB LLARD I SUCRE (V. 761)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	340	17"%
Proteïnes (g)	5,1	10,20"%
Greix total (g)	15,8	22,57"%
Hidrats de carboni totals (g)	43,4	16,07"%
Fibra dietètica (g)	2,1	7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,3	31,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	6,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,7	—
Colesterol (mg)	14	4,67"%

Recepta feta amb el tradicional pa de pagès que ens aporta una quantitat moderada d'energia així com d'hidrats de carboni, proteïnes i greixos. El llard és un greix d'origen animal on predominen, a diferència dels greixos d'origen vegetal, els àcids grassos saturats; per tant, es recomana consumir aquest plat amb moderació i de manera ocasional, i especialment caldrà vigilar el seu consum en persones amb problemes cardiovasculars o hiperlipidèmies.

254 PA AMB MEL I NOUS (V. 762)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	314	15,70"%
Proteïnes (g)	7,3	14,60"%
Greix total (g)	10,3	14,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	46,6	17,26"%
Fibra dietètica (g)	3	10"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,3	6,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	1,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 6,5	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
AGM+AGP/AGS	6,3	>2

Aquesta recepta aporta quantitats moderades d'energia i de tots els nutrients principals que el nostre cos necessita: hidrats de carboni (simples i complexos), proteïnes i greixos. Les nous són font de proteïnes d'origen vegetal, àcids grassos poliinsaturats, recomanables per al sistema cardiovascular, i fibra dietètica.

255 PA AMB OLI I SUCRE (V. 763)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	210	10,55"%
Proteïnes (g)	5,1	10,2"%
Greix total (g)	6	8,6"%
Hidrats de carboni totals (g)	32,9	12,2"%
Fibra dietètica (g)	2,1	7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,96	4,8"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	3,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 0,7	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
AGM+AGP/AGS	4,5	>2

Plat molt senzill per esmorzar o berenar, moderat en energia, en proteïnes, en hidrats de carboni(simples i complexos) i en greix. Si es fa servir pa integral, s'augmentarà el contingut en fibra i de vitamines i minerals.

L'oli d'oliva en cru és ric en antioxidants i en àcids grassos monoinsaturats que ajuden a reduir els nivells de colesterol, de manera que és molt adequat en la prevenció de malalties cardiovasculars.

256 PA AMB OLI I XOCOLATA (V. 764)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	260	13"%
Proteïnes (g)	5,9	11,80"%
Greix total (g)	8,5	12,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	38	14,07"%
Fibra dietètica (g)	4,4	14,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,4	17"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	3,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,70	—
Colesterol (mg)	1,4	0,47"%

Tradicional berenar, moderat en energia i en tots els nutrients principals: hidrats de carboni, proteïnes i greixos.

La xocolata li proporciona quantitats moderades d'àcids grassos saturats i, per tant, caldrà consumir-ho amb moderació, especialment en persones amb problemes cardiovasculars. En aquests casos és millor optar per altres opcions, com un PA AMB MEL I NOUS.

257 PA AMB TOMÀQUET (V. 765)

Composició nutricional	Per ració	% QDO

Energia (Kcal)	182	9,10"%
Proteïnes (g)	4,4	8,80"%
Greix total (g)	6,8	9,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	23,5	8,70"%
Fibra dietètica (g)	4,8	16"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,1	5,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	3,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Plat insígnia de la cuina catalana que tradicionalment era un àpat de pagès, molt fàcil de preparar i econòmic. Ens aporta un moderat contingut energètic en tots els macronutrients i és font de vitamines del grup B, importants per al metabolisme i de vitamina C, amb capacitat antioxidant.

Si el preparem amb pa integral i oli d'oliva verge, el valor nutritiu s'incrementa.

258 PA AMB VI I SUCRE (V. 766)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	167	8,4"%
Proteïnes (g)	5,1	10,2"%
Greix total (g)	0,96	1,4"%
Hidrats de carboni totals (g)	32,9	12,2"%
Fibra dietètica (g)	2,1	7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,23	1,2"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	0,17	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Recepta tradicional de moderat contingut energètic, en proteïnes i en hidrats de carboni (complexos i sucres) Destaca el baix contingut en àcids grassos

saturats i no conté colesterol, i això el converteix en molt saludable per al sistema cardiovascular.

Es pot fer amb pa integral per tal d'incrementar la quantitat de fibra, vitamines i minerals.

Acompanyat d'una fruita i un làctic, disposarem d'un esmorzar equilibrat i saludable.

259 PA DE PESSIC (V. 768)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	257	12,85"%
Proteïnes (g)	6,7	13,40"%
Greix total (g)	9,4	13,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	35,8	13,26"%
Fibra dietètica (g)	0,92	3,07"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,3	21,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	3,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,85	—
Colesterol (mg)	157	52,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	0,58	1

Recepta de moderat contingut energètic i de tots els nutrients principals. A més, és rica en vitamina B_{12}.

Acompanyant-la d'un làctic i una peça de fruita, disposareu d'un esmorzar per a tota la família. Si substituïu la farina per **midó de blat de moro,** la recepta serà apta per a **celíacs.**

260 PA DE PESSIC DE VIC (V. 769)

Vegeu PA DE PESSIC

261 PAELLA (V. 770)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	803,67	40,18"%
Proteïnes (g)	48,61	64,81"%
Greix total (g)	26,00	39,03"%
Hidrats de carboni totals (g)	93,92	34,15"%
Fibra dietètica (g)	3,90	13"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,51	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	12,84	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,14	—
Colesterol (mg)	292,88	97,62"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	626,22	800
Niacina (mg)	20,05	18
Vitamina B_{12} (µg)	6,68	2
Vitamina C (mg)	77,77	60

Encara que es tracta d'un plat energètic, amb les quantitats adequades i dintre d'una dieta saludable el converteixen en un plat únic.

Aquesta recepta destaca pel seu alt contingut en fòsfor, vitamina A, B_{12} i C. L'arròs aporta hidrats de carboni complexos i els ingredients d'origen animal utilitzats, aporten una elevada quantitat de proteïnes d'alta qualitat i moderades quantitats de greixos. Les verdures, per la seva banda enriqueixen el plat perquè hi aporten vitamines, minerals, fibra, textura i color. Si completem el menú amb una amanida variada i una fruita de postres, l'aportació de fibra estarà garantida.

262 PANADETES (V. 777)

Vegeu PASTISSETS DE TORTOSA

263 PANADONS (V. 778)

Vegeu PASTISSETS DE TORTOSA

264 PANELLETS D'AMETLLA (UNITAT) (V. 781)

Composició nutricional	Per unitat	% QDO
Energia (Kcal)	175	8,8
Proteïnes (g)	5,1	10,2
Greix total (g)	12,2	17,5
Hidrats de carboni totals (g)	11,2	4,1
Colesterol (mg)	15	5
Ac. grassos saturats (AGS)(g)	1	5,2
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,3	—
Micronutrients destacats	**Per unitat**	**QDR**
Magnesio (mg)	57,7	300
Fósforo (mg	121,7	800
Vitamina E (mg)	19,5	10

265 PANELLETS DE PINYONS (V. 785)

Composició nutricional	Per tota la recepta	% QDO
Energia (Kcal)	2.305,15	115,25"%
Proteïnes (g)	50,42	67,2"%
Greix total (g)	171,88	258,07"%
Hidrats de carboni totals (g)	139,12	50,58"%
Fibra dietètica (g)	21,22	70,73"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	12,74	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	76,44	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	74,49	—
Colesterol (mg)	67,76	22,5"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**

Ferro (mg)	14,14	14
Magnesi (mg)	734,16	300
Fòsfor (mg)	1.665,87	800
Niacina (mg)	18,37	18
Vitamina E (mg)	46,53	10

266 PASTISSETS DE CABELL D'ÀNGEL (V. 789)

Vegeu PASTISSETS DE TORTOSA

267 PASTISSETS DE TORTOSA (V. 790)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	351	17,55"%
Proteïnes (g)	2,8	5,60"%
Greix total (g)	5,6	8"%
Hidrats de carboni totals (g)	70,7	26,19"%
Fibra dietètica (g)	2,2	7,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,87	4,35"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,55	—
Colesterol (mg)	10,7	3,57"%

Aquests pastissets també coneguts, entre d'altres noms, com a *pastissets de cabell d'àngel*, són típics de les Terres de l'Ebre i són d'origen àrab. Ens aporten un contingut moderat d'energia i hidrats de carboni.

268 PATATES AIXAFADES / PURÉ DE PATATES (V. 793)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	303	15,5"%
Proteïnes (g)	10,8	21,6"%

Greix total (g)	5,1	7,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	50,3	18,63"%
Fibra dietètica (g)	6,2	20,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3	15"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	1,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,33	—
Colesterol (mg)	17,5	5,83"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	265	800
Vitamina C (mg)	26,4	60

Plat econòmic i senzill, moderat en energia i greixos, aporta un elevat contingut en proteïnes amb aminoàcids essencials i fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal.

Destaca l'alt contingut en fòsfor i en vitamina C (antioxidant que afavoreix la resistència a les infeccions i ajuda a absorbir millor el ferro dels àpats).

Fàcil de mastegar i digerir, és molt adient per a nens i persones amb problemes de masticació.

269 PATATES AMB SUC (V. 797)

Vegeu PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA DE PORC

270 PATATES BRETXA (V. 798)

Vegeu PATATES D'OLOT

271 PATATES D'OLOT (V. 799)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	591	29,55"%
Proteïnes (g)	28,8	57,60"%
Greix total (g)	14,6	20,86"%

Hidrats de carboni totals (g)	79,6	29,48"%
Fibra dietètica (g)	13,1	43,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,3	26,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	4,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 2,7	—
Colesterol (mg)	142	47,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci (mg)	326	800
Ferro (mg)	6,1	14
Magnesi(mg)	117	300
Fòsfor (mg)	496	800
Niacina (mg)	8,3	18
Àcid fòlic (µg)	72,5	200
Vitamina B_{12} (µg)	0,52	1
Vitamina A (µg)	306	800

Plat tradicional de la zona de la Garrotxa.. Molt energètic i amb un elevat contingut en proteïnes amb aminoàcids essencials, en greixos, en hidrats de carboni complexos i en fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Destaca el seu contingut en minerals (calci, ferro, magnesi i fòsfor) i en vitamines del grup B (niacina, àcid fòlic i B_{12}), molt importants per al bon funcionament del sistema nerviós i la formació de teixits de l'organisme i dels glòbuls vermells.

272 PATATES DE LA DEU (V. 800)

Vegeu PATATES D'OLOT

273 PATATES EIXUTES (V. 802)

Vegeu TRUMFADA

274 PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA DE PORC (V. 805)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	663	33,15"%
Proteïnes (g)	23,2	46,40"%
Greix total (g)	46,5	66,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	34,8	12,89"%
Fibra dietètica (g)	6	20"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	14,1	70,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	23,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	5,8	—
Colesterol (mg)	64,6	21,53"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	254	800
Vitamina B_1 (mg)	0,94	1,4
Niacina (mg)	11,1	18
Vitamina B_6 (mg)	1,2	2
Vitamina B_{12} (µg)	1,6	1
Vitamina C (mg)	55,8	60

La combinació de verdures, patates i carn fan d'aquesta recepta una combinació adient per consumir com a plat únic en qualsevol àpat, ja que subministra quantitats elevades de proteïnes, energia i greixos i hidrats de carboni si l'acompanyem d'un tros de pa.

L'elevada presència de greixos saturats es deu a la freidura amb llard, per tant, si es vol evitar pot fer-se servir només oli d'oliva per fregir la costella.

Si considerem les recomanacions per assolir una dieta equilibrada i saludable, s'aconsella prendre unes 3 racions de carn a la setmana, prioritzant les carns magres per sobre de les més greixoses, que mirarem de consumir només un cop per setmana.

Per als consumidors habituals de carn, s'aconsella posar als plats racions més petites i omplir la resta del plat amb verdures, cereals o llegums.

275 PATATES VIUDES (V. 809)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	381	19,05"%
Proteïnes (g)	9,7	19,40"%
Greix total (g)	14,3	20,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	49,1	18,19"%
Fibra dietètica (g)	8,7	29"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	9,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 2,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	97	300
Vitamina B_6 (mg)	40,6	60
Vitamina C (mg)	0,88	2

Senzilla recepta de moderat contingut energètic i de tots els nutrients principals. És ric en vitamina B_6, molt important per al bon funcionament del sistema nerviós, en vitamina C, antioxidant que afavoreix la resistència a les infeccions i ajuda a absorbir millor el ferro dels àpats, i en minerals, on predomina el magnesi, important per als músculs i el metabolisme.

276 PEBROTS FARCITS (V. 810)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	263	13,15"%
Proteïnes (g)	14,4	28,80"%
Greix total (g)	14,8	21,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	15,4	5,70"%
Fibra dietètica (g)	5,2	17,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,1	25,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	6,4	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,8	—
Colesterol (mg)	89	29,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_1 (mg)	0,58	1,4
Niacina (mg)	6,9	18
Vitamina B_6 (mg)	0,88	2
Vitamina B_{12} (µg)	0,57	1
Vitamina C	324	60
Vitamina A (µg)	1.292	800

Aquest plat de fàcil preparació, és una bona manera d'introduir les verdures entre els més petits de la casa.

El més destacable d'aquesta recepta és l'alt contingut en vitamines del grup B, així com vitamina A i C, indispensables per al creixement i el sistema immunològic.

277 PERES AL VI (V. 822)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	248	12,4"%
Proteïnes (g)	1,05	2,1"%
Greix total (g)	0,175	0,3"%
Hidrats de carboni totals (g)	37,4	13,9"%
Fibra dietètica (g)	3,8	12,7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,024	0,1"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	0,038	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,075	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Postres de moderat contingut calòric que ens aporten una quantitat moderada de hidrats de carboni complexos i senzills, i fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Destaca el poc contingut en greixos i no conté

colesterol i això les converteixen en molt saludables per al sistema cardiovascular.

Una forma diferent de menjar fruita en què se sumen els antioxidants de la pera amb els del vi. La seva dolçor i la textura tova les fan idònies per a persones amb problemes de masticació o poca gana.

278 PERES I PRUNES AL VI NEGRE (V. 824)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	655	32,75"%
Proteïnes (g)	3,7	7,4"%
Greix total (g)	0,73	1,04"%
Hidrats de carboni totals (g)	105	38,89"%
Fibra dietètica (g)	20,6	68,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,078	0,39"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	0,32	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 0,23	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	5,1	14
Vitamina E (µg)	4,8	10

Postres tradicionals d'elevat contingut en hidrats de carboni i fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Destaca el poc contingut en greixos i no conté colesterol, i això les converteixen en molt saludables per al sistema cardiovascular. Són riques en vitamina E, amb gran poder antioxidant i de ferro.

279 PÈSOLS I FAVES OFEGATS (V. 827)

Vegeu FAVES OFEGADES

280 PÈSOLS OFEGATS (V. 829)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	106	5,30"%
Proteïnes (g)	7,2	14,40"%
Greix total (g)	1	1,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	14,1	5,22"%
Fibra dietètica (g)	5,8	19,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,16	0,80"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	0,093	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,53	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Recepta poc calòrica i amb una moderada quantitat de proteïnes d'origen vegetal i fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal. Destaca el poc contingut en greixos i no conté colesterol, i això converteix el plat en molt saludable per al sistema cardiovascular.

281 PEUS DE PORC AMB NAPS NEGRES (V. 844

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**	
Energia (Kcal)	751	37,5"%	
Proteïnes (g)	32,3	64,6"%	
Greix total (g)	57,7	82,43"%	
Hidrats de carboni totals (g)	18,1	6,70"%	
Fibra dietètica (g)	6,3	21"%	
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	16,4	82"%	
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	28,9	—	
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g)	7,1	—
Colesterol (mg)	10,09	3,36"%	
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**	
Ferro (mg)	5,6	14	
Sodi (mg)	749	2.300	

Zinc (mg)	5,3	15
Fòsfor (mg)	444	800
Vitamina B_1 (mg)	1,52	1
Niacina (mg)	7,3	18
Vitamina B_6 (mg)	0,88	2
Vitamina B_{12} (µg)	1,44	1

Plat molt nutritiu amb un elevat contingut en proteïnes d'elevat valor biològic i en greixos. El seu perfil lipídic és cardiosaludable ja que hi predominen els àcids grassos monoinsaturats i conté poc colesterol.

Destaca l'alt contingut en minerals (ferro, zinc i fòsfor) i en vitamines del grup B, molt importants per al bon funcionament del sistema nerviós, la formació dels glòbuls vermells i el metabolisme.

282 PEUS DE PORC AMB SALSAFINS (V. 847)

Vegeu PEUS DE POC AMB NAPS NEGRES

283 PISTONAT (V. 857)

Vegeu FIDEUS ROSSEJATS

284 POLLASTRE A L'AST (V. 873)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	282,72	14,14
Proteïnes (g)	28,11	56,23
Greix total (g)	18,67	26,67
Hidrats de carboni totals (g)	0,67	0,25
Sucre (g)	0,02	0,02
Sal (g)	0,71	—
Fibra dietètica (g)	0,19	0,74
A. grassos saturats (AGS) (g)	4,50	22,49

A. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	9,72	—
A. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,06	—
Colesterol (mg)	154,00	—
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
P (mg)	279,69	700
Niacina (mg)	14,61	14
Vitamina B_6 (mg)	0,42	1,2
Àcid fòlic (µg)	—	—
Vitamina B_{12} (µg)	—	—

La cocció a l'ast és una variant del rostit, on l'aliment s'exposa a la radiació directa d'un focus de calor i és considerat un mètode de cocció saludable.

La carn de pollastre és tendra i de fàcil digestió. Pel que fa a les propietats nutricionals, la principal és la baixa concentració de greix, especialment al pit, on és inferior a l'1,1 %, i en comparació amb aquest, les cuixes tenen menys proteïnes i el triple de greix. També s'ha de tenir en compte l'aportació energètica de la pell, així com el contingut de greix i colesterol. És ric en fòsfor, niacina (vitamina B_3) i vitamina B_6.

Les herbes aromàtiques realcen els gustos i a més tenen altres propietats farmacològiques, com la digestiva en el cas l'orenga.

285 POLLASTRE AMB ALBERGÍNIES (V. 875)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	535	26,75"%
Proteïnes (g)	42,9	85,80"%
Greix total (g)	33,4	47,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	11,8	4,37"%
Fibra dietètica (g)	7,6	25,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,90	34,5"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	16,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 6,4	—

Colesterol (mg)	190	63,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	420	800
Magnesi (mg)	87,2	300
Niacina (mg)	20,16	18
Vitamina B_{12} (µg)	0,62	1

Plat amb elevat contingut calòric que proporciona proteïnes d'elevat valor biològic i greixos, on predomina la proporció d'àcids monoinsaturats i poliinsaturats. Destaca l'alt contingut en minerals (magnesi i fòsfor) i vitamines del grup B (niacina i B_{12}), molt importants per al bon funcionament del sistema nerviós, la formació dels glòbuls vermells i el metabolisme.

286 POLLASTRE AMB ESCAMARLANS (V. 877)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	406	20,3"%
Proteïnes (g)	26,2	52,40"%
Greix total (g)	23,8	34,00"%
Hidrats de carboni totals (g)	14,2	5,26"%
Fibra dietètica (g)	3	10"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,7	23,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	12,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 4,3	—
Colesterol (mg)	125	41,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	715	2.300
Fòsfor (mg)	266	800
Niacina (mg)	0,71	2
Àcid fòlic (µg)	92	200

Vitamina B_{12} (µg)	0,48	1
Vitamina E (µg)	3,5	10

Exquisida combinació per a dies festius, rica en energia, greixos i proteïnes d'elevat valor biològic. Aporta també quantitats elevades de vitamines i minerals essencials per al desenvolupament del sistema nerviós i ossi. En tractar-se d'un plat ric en proteïnes i pobre en hidrats de carboni és aconsellable combinar-ho amb una guarnició o un primer plat a base de verdures, pasta, arròs o patata.

287 POLLASTRE AMB FIGUES (V. 878)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	382	19,10"%
Proteïnes (g)	26,9	53,80"%
Greix total (g)	22,6	32,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	9,2	3,41"%
Fibra dietètica (g)	2,1	7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,9	24,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	11,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,2	—
Colesterol (mg)	127	42,33"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	249	800
Niacina (mg)	12,48	18

Plat moderadament energètic amb un elevat contingut en proteïnes d'elevat valor biològic i en greix, on predominen els àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats. Destaca l'alt contingut en fòsfor important per als ossos, i en niacina, molt important per al bon funcionament del sistema nerviós i el metabolisme.

A causa de la baixa presència d'hidrats de carboni, caldrà complementar l'àpat amb un primer plat a base de verdures o hortalisses i acompanyar-ho

amb una mica de pa.

288 POLLASTRE AMB GAMBES (V. 879)

Vegeu POLLASTRE AMB ESCAMARLANS

289 POLLASTRE AMB LLAGOSTA (V. 880)

Vegeu POLLASTRE AMB ESCAMARLANS

290 POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS (V. 883)

Vegeu POLLASTRE AMB FIGUES

291 POLLASTRE AMB SAMFAINA (V. 885)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	415	20,75"%
Proteïnes (g)	36,3	72,60"%
Greix total (g)	21,7	31"%
Hidrats de carboni totals (g)	14,9	5,52"%
Fibra dietètica (g)	7,2	24"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,3	26,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	8,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g	) 4,7	—
Colesterol (mg)	158	52,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	364	800
Niacina (mg)	17,8	18
Vitamina B_6 (mg)	1,12	2
Vitamina C (mg)	78,5	60
Vitamina A (µg)	782	800
Vitamina E (µg)	3,5	10

Plat tradicional amb un elevat contingut energètic que aporta proteïnes d'elevat valor biològic, greixos, on predominen els àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats i fibra dietètica que ajuda al trànsit intestinal.

A causa de la baixa presència d'hidrats de carboni, caldrà complementar l'àpat amb un primer plat a base de verdures o hortalisses i acompanyar-ho amb una mica de pa.

292 POMES AL FORN (V. 895)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	277	13,9"%
Proteïnes (g)	0,66	1,3"%
Greix total (g)	0,64	0,9"%
Hidrats de carboni totals (g)	51,7	19,1"%
Fibra dietètica (g)	3,6	12"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,1	0,5"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	0,27	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,19	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Postres fàcils de mastegar i molt digeribles que aporten quantitats moderades d'energia, sucres i fibra dietètica.

En el marc d'una dieta equilibrada és recomanable menjar diàriament 3 peces de fruita.

293 POMES AMB TAP (V. 896)

Vegeu POMES DE *RELLENO*

294 POMES DE *RELLENO* (V. 897)

Composició nutricional	Per ració	% QDO

Energia (Kcal)	675	33,75"%
Proteïnes (g)	26,5	53,00"%
Greix total (g)	26	37,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	83,8	31,04"%
Fibra dietètica (g)	4,8	16,00"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	9,5	47,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	10,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,8	—
Colesterol (mg)	125	41,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,6	14
Zinc (mg)	5,2	15
Fòsfor (mg)	254	800
Niacina (mg)	7,44	18
Vitamina B_{12} (µg)	1,84	1

Les fruites poden formar part de la nostra dieta diària no només com a postres. Aquesta exquisida i digestiva combinació conté quantitats elevades de tots els nutrients principals, i també és rica en vitamines del grup B, ferro, zinc i fòsfor.

295 POPETS AMB CEBA (V. 904)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	324	16,20"%
Proteïnes (g)	37,2	74,40"%
Greix total (g)	13,2	18,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	11,2	4,15"%
Fibra dietètica (g)	2,8	9,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,2	11"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	7,5	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,2	—
Colesterol (mg)	94,8	31,60"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	4,72	1
Niacina (mg)	11,6	18
Calci (mg)	327	800
Iode (µg)	139	150
Fòsfor (mg)	388	800
AGM+AGP/AGS	4,41	>2

A més de senzill, aquest és un plat excel·lent des del punt de vista nutritiu. En poques calories els popets concentren una gran quantitat de proteïnes d'elevada qualitat i fàcilment digeribles, així com greixos insaturats, bons per a la salut del cor, i una gran varietat de vitamines i minerals.

Destaca especialment la riquesa en vitamines del grup B, sobretot la B_{12}, imprescindible per al correcte funcionament del sistema nerviós, prevenir l'anèmia i promoure un correcte desenvolupament de l'organisme. A més, l'alt contingut en calci i fòsfor el fan un plat idoni en etapes de gran creixement, com la infància o l'embaràs.

En tractar-se d'un plat principalment proteic, s'aconsella fer un acompanyament a base d'hidrats de carboni que ens proporcionin l'energia que necessita el nostre organisme, per exemple, una mica de PA AMB TOMÀQUET o unes PATATES VIUDES.

296 POSTRES DE MÚSIC (V. 907)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	314	15,7"%
Proteïnes (g)	6,9	13,8"%
Greix total (g)	22,4	32"%
Hidrats de carboni totals (g)	18,2	6,7"%
Fibra dietètica (g)	5,9	19,7"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,5"%	
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	11,4	—	
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g)	8	—
Colesterol (mg)	0	0"%	
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**	
Vitamina E (µg)	7,1	10	
AGM+AGP/AGS	10,2	>2	

Postres tradicionals, molt senzilles, que es solien oferir als músics de carrer que animaven els pobles.

Moderadament energètiques, aporten principalment proteïnes i greixos d'origen vegetal, saludables per al sistema cardiovascular. Destaca també l'elevat contingut en vitamina E, amb gran poder antioxidant.

297 PRÉSSEC EN ALMÍVAR (V. 912)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	134,4	6,72
Proteïnes (g)	0,6	1,20
Greix total (g)	0,0	0,00
Hidrats de carboni totals (g)	33,0	12,22
Sucre (g)	33,0	36,67
Sal (g)	0,0	
Fibra dietètica (g)	1,5	6,00
A. grassos saturats (AGS) (g)	0,0	0,00
A. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	0,0	—
A. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,0	—
Colesterol (mg)	0,0	—

El préssec pertany a la categoria de fruites fresques aquoses, ja que el seu contingut d'aigua és d'un 80 %. En contra del que podria semblar per la dolçor del seu sabor, el contingut d'hidrats no és un dels més elevats entre les

fruites. Com a micronutrients, destaca l'alt contingut en carotens, precursors de la vitamina A.

La conservació d'aliments mitjançant sucre és utilitzada des de fa segles per conservar aquesta fruita.

298 PURÉ DE PATATES/ PATATES AIXAFADES (V. 917)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	303	15,5"%
Proteïnes (g)	10,8	21,6"%
Greix total (g)	5,1	7,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	50,3	18,63"%
Fibra dietètica (g)	6,2	20,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3	15"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	1,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 0,33	—
Colesterol (mg)	17,5	5,83"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	265	800
Vitamina C (mg)	26,4	60

Plat econòmic i senzill, moderat en energia i greixos, aporta un elevat contingut en proteïnes amb aminoàcids essencials i fibra dietètica que facilita el trànsit intestinal.

Destaca l'alt contingut en fòsfor i en vitamina C (antioxidant que afavoreix la resistència a les infeccions i ajuda a absorbir millor el ferro dels àpats).

Fàcil de mastegar i digerir, és molt adient per a nens i persones amb problemes de masticació.

299 PUTACO AMB TONYINA (V. 918)

Vegeu PUTACO TARRAGONÍ

300 PUTACO TARRAGONÍ (V. 919)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	401	20,05"%
Proteïnes (g)	23,8	47,60"%
Greix total (g)	18,5	26,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	25,4	9,41"%
Fibra dietètica (g)	5,4	18"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,7	18"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	7,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,2	—
Colesterol (mg)	45,8	15,27"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	14,8	14
Magnesi (mg)	161	300
Fòsfor (mg)	340	800
Niacina (mg)	11,12	18
Vitamina B_6(mg)	0,71	2
Vitamina B_{12} (µg)	2,16	1
Vitamina C (mg)	46,5	60
Vitamina A (µg)	413	800
Vitamina D (µg)	2,6	5
Vitamina E (µg)	4,2	10

Guisat tradicional de la costa tarragonina, amb un elevat contingut energètic que aporta grans quantitats de proteïnes d'alt valor biològic i greixos i moderat contingut en hidrats de carboni complexos i en fibra dietètica. Presenta un alt contingut en minerals i vitamines necessàries per al correcte desenvolupament del sistema ossi i el metabolisme com són el magnesi, el

fòsfor, la vitamina D i les vitamines del grup B. El seu contingut en ferro i vitamines antioxidants E i C també és elevat.

301 RAP A L'ALL CREMAT (V. 922)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	424	21,2"%
Proteïnes (g)	39,7	79,40"%
Greix total (g)	12	17,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	36,3	13,44"%
Fibra dietètica (g)	6,2	20,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,50"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	7,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,9	—
Colesterol (mg)	56,3	18,77"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor(mg)	1,84	1
Vitamina B_{12} (µg)	886	800

Plat molt ric en proteïnes i quantitats moderades de greixos i hidrats de carboni. És ric en fòsfor, mineral important en el metabolisme i el creixement, i en vitamines del grup B, com la vitamina B_{12}, clau per al metabolisme, la formació de glòbuls vermells i el manteniment del sistema nerviós central.

Una ració de pa i una fruita com a postres són els companys ideals per combinar amb aquest plat i enriquir aquesta recepta amb hidrats de carboni.

302 RAP ALLAGOSTAT (V. 923)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	263	13,15"%
Proteïnes (g)	34,4	68,80"%

Greix total (g)	11,8	16,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	4	1,48"%
Fibra dietètica (g)	1,4	4,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,9	9,50"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	7,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 1,8	—
Colesterol (mg)	56,3	18,77"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Sodi (mg)	733	2.300
Fòsfor (mg)	769	800
Niacina (mg)	8,24	18
Vitamina B_{12}	1,84	1
Vitamina E (µg)	3,4	10

Plat molt ric en proteïnes i quantitats moderades de greixos i energia però baix en hidrats de carboni.

És ric en niacina i vitamina B_{12}, necessàries pel bon funcionament del metabolisme, el sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, vitamina E, amb poder antioxidant i en fòsfor que intervé en la formació dels ossos i dents.

Pel seu baix contingut en hidrats de carboni i fibra dietètica, s'aconsella acompanyar-ho, per exemple, d'una AMANIDA DE PATATES, que aportarà els hidrats de carboni i fibra dietètica per augmentar la quantitat diària recomanada d'hidrats de carboni.

303 REBAIXINAT (V. 924)

Vegeu ESCUDELLA CATXARUDA

304 RECAPTE DE PAGÈS (V. 925)

Vegeu OLLA BARREJADA

305 ROMESCO D'ORADA (V. 931)

Vegeu ROMESCO DE PEIX

306 ROMESCO DE BOT (V. 933)

Vegeu ROMESCO DE PEIX

307 ROMESCO DE CASTANYOLA (V. 934)

Vegeu ROMESCO DE PEIX

308 ROMESCO DE CONGRE (V. 935)

Vegeu ROMESCO DE PEIX

309 ROMESCO DE NERO (V. 936)

Vegeu ROMESCO DE PEIX

310 ROMESCO DE PEIX (V. 937)

Vegeu ROMESCO DE RAP

311 ROMESCO DE RAP (V. 938)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	658	32,90"%
Proteïnes (g)	49,3	98,60"%
Greix total (g)	26,7	38,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	40,2	14,89"%
Fibra dietètica (g)	20,3	67,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,9	19,50"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	11,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 9,6	—

Colesterol (mg)	56,3	18,77"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	21,7	14
Magnesi (mg)	240	300
Fòsfor (mg)	1114	800
Vitamina B_1 (mg)	0,57	1,4
Vitamina B_2 (mg)	1,36	1,6
Niacina (mg)	213,6	18
Vitamina B_6 (mg)	2,8	2
Vitamina B_{12} (µg)	1,84	1
Vitamina A (µg)	5.289	800
Vitamina E (µg)	5,9	10

Suquet mariner tradicional per a celebracions, d'elevat contingut energètic, molt ric en proteïnes amb aminoàcids essencials i en greixos, on predominen els àcids grassos mono i poliinsaturats.

És ric en vitamines del grup B (B_1, B_2, Niacina, B_6 i B_{12}), importants per al metabolisme, la maduració dels glòbuls vermells i el manteniment del sistema nerviós central. També és ric en vitamina A, important per a la vista i el creixement i en vitamines E i C, (antioxidants i protector davant d'infeccions).

Destaca l'alt contingut en minerals (fòsfor, ferro i magnesi), essencials per al metabolisme, desenvolupament mental, físic i la formació dels ossos i les dents.

Si el pressupost no arriba per a tant, podeu canviar el rap per un altre peix i el valor nutritiu del plat serà molt similar.

312 RUSTIFACI (V. 956)

Vegeu ESCALIVADA

313 SALBITXADA (V. 957)

Vegeu SALSA DE ROMESCO

314 SALSA BEIXAMEL (V. 961)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	326	16,30"%
Proteïnes (g)	9,1	18,20"%
Greix total (g)	22,5	32,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	21,2	7,85"%
Fibra dietètica (g)	1	3,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	13,9	69,50"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	6,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,69	—
Colesterol (mg)	70,8	23,60"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Calci	321	800
Sodi	700	2.300
Fòsfor (mg)	250	800
Vitamina B_{12} (µg)	0,75	1

Salsa idònia per preparar uns canelons, unes albergínies farcides, unes croquetes o qualsevol plat que vulguem gratinar al forn.

Aquesta salsa ens aporta minerals com el calci i el fòsfor, necessaris per al nostre sistema ossi, així com vitamina B_{12}, imprescindible en la síntesi de glòbuls vermells.

L'elevada quantitat d'àcids grassos saturats fa aconsellable, però, el seu consum amb moderació, especialment en casos d'hipercolesterolèmia o trastorns cardiovasculars.

315 SALSA DE CALÇOTS (V. 962)

Vegeu SALSA DE ROMESCO

316 SALSA DE ROMESCO (V. 963)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	317	15,85"%
Proteïnes (g)	8,6	17,20"%
Greix total (g)	19,1	27,29"%
Hidrats de carboni totals (g)	22,2	8,22"%
Fibra dietètica (g)	10,9	36,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,5	12,50"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	10,8	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 4,6	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	9,9	14
Magnesi (mg)	104	300
Vitamina B_2 (µg)	0,56	1,6
Vitamina B_6 (mg)	1,36	2
Vitamina C (mg)	28,9	60
Vitamina A (µg)	2.498	800
Vitamina E (µg)	4,6	10

Salsa tradicional de la cuina catalana, rica en greixos d'origen vegetal i per tant amb més proporció d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats que saturats. Destaca l'alt contingut en ferro i magnesi i de vitamines amb poder antioxidant (A, C i E). Tots aquests nutrients tenen un paper important en la salut cardiovascular.

317 SALSA VERMELLA (V. 966)

Vegeu SALSA DE ROMESCO

318 SALVITJADA (V. 970)

Vegeu SALSA DE ROMESCO

319 SAMFAINA (V. 971)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	149	7,45"%
Proteïnes (g)	4,5	9"%
Greix total (g)	6,3	9"%,
Hidrats de carboni totals (g)	14,9	5,52"%
Fibra dietètica (g)	7,2	24, %
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,1	5,5"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	3,7	
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,94	
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina C (mg)	76,5	60
Vitamina A (µg)	719	800

La combinació de verdures i hortalisses de diferents colors la converteix en una recepta rica en nutrients amb capacitat antioxidant, com la vitamina C i la vitamina A, ideal per acompanyar plats a base de peix o carn.

Afegint un grapat d'arròs o pasta al plat es pot completar un dels àpats principals del dia.

320 SARDINES A LA BRASA (V. 977)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	327,9	16,40
Proteïnes (g)	30,77	61,19
Greix total (g)	22,74	32,45

Hidrats de carboni totals (g)	0	—
Fibra dietètica (g)	0	0,43
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,08	44,37
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	10,16	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	4,96	—
Colesterol (mg)	170	56,81
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	14,45	1
Fòsfor (mg)	807,68	800
Vitamina D (µg)	13,6	5
AGM+AGP/AGS	2,48	>2

Es tracta d'un plat d'elaboració senzilla en el qual cal destacar quantitat i qualitat proteica i greix. Les quantitats de greix i colesterol són elevades, tot i que s'ha de tenir en compte la quantitat de greixos monoinsaturats i poliinsaturats que fan que es consideri un greix saludable.

Quant a micronutrients, cal destacar la vitamina B_{12}, important per al sistema nerviós central i la sang, i la vitamina D, necessària per a la correcta mineralització òssia.

És important comentar que els nivells de sodi poden modificar-se segons convingui mitjançant l'ús de la sal de taula en més o menys quantitat.

Podria ser un primer o un segon plat i sempre acompanyat d'aliment d'origen vegetal, ja siguin crus o cuinats i una aportació de carbohidrats per a un àpat equilibrat.

321 SARDINES AMB PATATES I OUS ESCLAFATS (V. 979)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	672	33,6"%
Proteïnes (g)	44,15	88"%
Greix total (g)	34,82	49,7"%
Hidrats de carboni totals (g)	45	16,6"%

Fibra dietètica (g)	12,67	24"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,07	44,3"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	8,87	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	16,03	—
Colesterol (mg)	386	129"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	15,9	2,5
Vitamina D (mg)	14,6	5
AGM+AGP/AGS	2,6	>2

Plat de gran arrelament popular, senzill de preparar, amb elevat contingut calòric, ric en proteïnes d'elevat valor biològic i greixos. Malgrat que conté quantitats elevades de colesterol, la presència de greixos monoinsaturats i poliinsaturats de la sèrie omega-3 atorguen un perfil lipídic cardiosaludable al plat.

És també una recepta rica en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells i en vitamina D, important en el manteniment dels ossos.

Es recomana que el menú de la resta del dia sigui majoritàriament a base d'aliments d'origen vegetal per no excedir la quantitat diària recomanada de greixos i proteïnes.

322 SÍPIA A LA BRUTA (V. 990)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	419,5	20,97
Proteïnes (g)	38,8	77,53
Greix total (g)	6,9	9,91
Hidrats de carboni totals (g)	45,6	16,88
Sucre (g)	6,4	7,08
Sal (g)	2,4	—
Fibra dietètica (g)	5,9	23,77

A. grassos saturats (AGS) (g)	1,3	6,59
A. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	3,8	—
A. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,3	—
Colesterol (mg)	217,3	—
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fe (mg)	9,1	18
I (µg)	147,1	150
Mg (mg)	131,3	300
Zn (mg)	3,3	7
Na (mg)	947,0	1.500
K (mg)	2.229,7	3.100
P (mg)	685,1	700
Tiamina (mg)	0,4	1
Riboflavina (mg)	1,1	1,3
Niacina (mg)	18,2	14
Vitamina B_6 (mg)	1,5	1,2
Vitamina B_{12} (µg)	4,0	2
Vitamina C (mg)	65,7	60

323 SÍPIA AMB CARXOFA (V. 991)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	298,22	14,91
Proteïnes (g)	5,28	100,56
Greix total (g)	7,25	10,35
Hidrats de carboni totals (g)	7,96	2,94
Fibra dietètica (g)	2,2	0,34
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,43	7,15
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	3,85	—

Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,14	—
Colesterol (mg)	325,87	108,63
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_6 (mg)	1,32	2
Fòsfor (mg)	896,06	800
Ferro (mg)	11,59	14
Iode (µg)	209,47	150

324 SÍPIA AMB PÈSOLS (V. 992)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	415	20,75"%
Proteïnes (g)	54,5	109"%
Greix total (g)	12	17,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	19	7,04"%
Fibra dietètica (g)	6,6	22"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,6	8"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	6,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,2	—
Colesterol (mg)	326	108,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,7	14
Iode (µg)	202	150
Magnesi (mg)	141	300
Zinc (mg)	4,5	15
Sodi (mg)	1.774	2.300
Fòsfor (mg)	567	800
Niacina (mg)	19,4	18
Vitamina B_6 (mg)	1,2	2

Vitamina C (mg)	26,3	60
Vitamina E (µg)	10,6	10

Aquesta recepta conté una elevada proporció de proteïnes gràcies d'elevat valor biològic i quantitats moderades de greixos. Presenta un l'alt contingut en moltes vitamines i minerals, en especial iode, fòsfor i magnesi, fonamentals per al bon funcionament metabòlic, el sistema nerviós i els ossos).

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, una ració de pa i una fruita com a postres poden convertir aquesta recepta en un àpat principal per a qualsevol dia.

325 SOPA D'ALL (V. 1.000)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	25	12,6"%
Proteïnes (g)	5,3	10,6"%
Greix total (g)	11	15,7"%
Hidrats de carboni totals (g)	32,1	11,9"%
Fibra dietètica (g)	2,2	7,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,7	8,5"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	7,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Plat típic d'hivern, fàcil i econòmic. És tracta d'un primer plat moderat en energia, proteïnes, greixos i hidrats de carboni.

A l'all se li atribueixen propietats antitrombòtiques i antisèptiques per la gran quantitat de productes sulfurosos que conté.

326 SOPA DE CALDO (V. 1.001)

Vegeu SOPA DE LLETRES

327 SOPA DE CARBASSA (V. 1.002)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	301	15,1"%
Proteïnes (g)	5,4	10,8"%
Greix total (g)	10,8	15,4"%
Hidrats de carboni totals (g)	42,7	15,8"%
Fibra dietètica (g)	5,9	19,7"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,7	8,5"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	7,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 1,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina A (µg)	215	800
Vitamina E (µg)	3,3	10

Recepta amb quantitats moderades d'energia i tots els nutrients principals que el cos necessita: hidrats de carboni, proteïnes i greixos. És rica en vitamines antioxidants com la vitamina E i els betacarotens, precursors de la vitamina A, relacionada amb el bon manteniment de la pell, les mucoses i la vista. Els betacarotens es poden trobar també en altres hortalisses o fruites de coloracions ataronjades, com les pastanagues o els albercocs.

328 SOPA DE CEBA (V. 1.003)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	175	8,75"%
Proteïnes (g)	2,8	5,60"%
Greix total (g)	10,5	15"%
Hidrats de carboni totals (g)	16,7	6,19"%
Fibra dietètica (g)	1,5	5"%

Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,6	8"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	7,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,1	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Sopa de baix contingut en hidrats de carboni i proteïnes però moderat en greixos i energètic que s'incrementa en afegir-hi rovell d'ou o formatge.

En ser un primer plat moderat, s'aconsella prendre-ho amb segon plat, com, per exemple, un arròs de bacallà amb verdures, per completar la quantitat diària recomanada de proteïnes, greixos i hidrats de carboni.

329 SOPA DE LLETRES (V. 1.007)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**	
Energia (Kcal)	141	7,05"%	
Proteïnes (g)	5,3	10,60"%	
Greix total (g)	1,2	1,71"%	
Hidrats de carboni totals (g)	25,7	9,52"%	
Fibra dietètica (g)	3,1	10,33"%	
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,38	1,90"%	
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g) —	—		
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g)	—	—
Colesterol (mg)	0,28	0,09"%	
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**	
Fòsfor (mg)	47,25	60	
Magnesi (mg)	118	200	
Àcid fòlic (µg)	115	300	

Plat tradicional d'hivern, poc calòric, moderat en proteïnes i hidrats de carboni. És ric en àcid fòlic, fòsfor i magnesi, importants per al desenvolupament mental, físic i la formació dels ossos i les dents. És un plat molt adient per a etapes de creixement i gestació.

Les sopes són també una manera d'hidratar el nostre cos ja que aporten quantitats importants d'aigua.

330 SOPA DE POBRE (V. 1.019)

Vegeu ESCUDELLA CATXARUDA

331 SUCA-MULLA (V. 1.038)

Vegeu PA AMB VI I SUCRE

332 SUQUET DE PEIX (V. 1.047)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	463	23,15"%
Proteïnes (g)	41,1	82,20"%
Greix total (g)	16	22,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	35,1	13"%
Fibra dietètica (g)	7,2	24"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,2	11"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	9,9	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 2,9	—
Colesterol (mg)	56,3	18,77"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	127	300
Fòsfor (mg)	917	800
Niacina (mg)	11,6	18
Vitamina B_{12} (µg)	1,84	1
Vitamina C (mg)	32,1	60
Vitamina E (µg)	6,2	10
Vitamina A (µg)	241	800
AGM+AGP/AGS	5,8	>2

Plat típic mariner celebracions especials, amb quantitats elevades de proteïnes d'elevada qualitat, greixos i energia. L'elevada presència d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, del tipus omega-3, procedents del peix converteixen aquesta recepta en una proposta molt adient per al sistema cardiovascular. És també rica en vitamines i minerals relacionats amb el correcte desenvolupament físic i mental.

333 TARONJA AMB MOSCATELL (V. 1.054)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	118	5,90"%
Proteïnes (g)	1,4	2,80"%
Greix total (g)	0,32	0,46"%
Hidrats de carboni totals (g)	20,5	7,49"%
Fibra dietètica (g)	3,6	12"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	0,044	0,22"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	0,086	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,12	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Una manera alternativa i saborosa de prendre les 3 fruites diàries que es recomanen en el marc d'una dieta equilibrada. Són poc calòriques i amb poca quantitat dels nutrients principals però aporten vitamines, minerals i fibra dietètica.

334 TERNASCO (V. 1.059)

Vegeu ESPATLLA DE CORDER

335 TOMÀQUETS AMB ANXOVES (V. 1.062)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	193	9,7"%

Proteïnes (g)	7	14″%
Greix total (g)	13	18,6″%
Hidrats de carboni totals (g)	9,9	3,7″%
Fibra dietètica (g)	3,9	13″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2	10″%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	7,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g	) 2,6	—
Colesterol (mg)	11,3	3,8″%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina A (µg)	623	800
Vitamina C (mg)	75	60
AGM+AGP/AGS	5,1	>2

Recepta de baix contingut calòric, fàcil de preparar i refrescant, combina els tomàquets que són una excel·lent font de vitamina C amb poder antioxidant, i les anxoves, riques en greixos tipus omega-3, de manera que és molt saludable com a protector cardíac.

En cas de persones amb hipertensió, caldrà moderar el consum d’anxoves.

336 TOMÀQUETS FARCITS (V. 1.063)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	377	18,85″%
Proteïnes (g)	19,9	39,80″%
Greix total (g)	14,2	20,29″%
Hidrats de carboni totals (g)	39,7	14,70″%
Fibra dietètica (g)	5,8	19,33″%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,7	23,50″%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	6,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g	) 1,2	—

Colesterol (mg)	86,5	28,83"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,5	14
Niacina (mg)	6,72	18
Vitamina B_{12} (µg)	1,04	1
Vitamina C (mg)	32,05	60
Vitamina A (µg)	547	800

Recepta de moderat contingut energètic, hidrats de carboni i greixos però rica en proteïnes i ferro gràcies a la incorporació de carn en el farcit. Els tomàquets, per la seva banda, la converteixen en una font excel·lent de vitamines antioxidants, com la vitamina C i la A.

Es recomana acompanyar-la amb un segon plat a base d'aliments farinacis com l'arròs, la pasta o les patates.

337 TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET (V. 1.066)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	416	20,80"%
Proteïnes (g)	27,4	54,80"%
Greix total (g)	28,5	40,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	10,7	3,96"%
Fibra dietètica (g)	3,4	11,30"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	6,4	32"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	11,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g	) 6,4	—
Colesterol (mg)	55,7	18,57"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	42,73	150
Fòsfor (mg)	295	800
Niacina (mg)	17,6	18

Vitamina B_6 (mg)	0,85	2
Vitamina B_{12} (µg)	22	18
Vitamina C (mg)	31,4	60
Vitamina A (µg)	580	800
Vitamina D (µg)	5	5
Vitamina E (µg)	10	10

Recepta rica amb un contingut elevat de proteïnes i greixos però pobre en hidrats de carboni. Caldrà acompanyar-la de pa, arròs o pasta per enriquir-la en aquest nutrient.

Malgrat que conté quantitats elevades d'àcids grassos saturats, la presència superior d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, especialment de tipus omega-3, li atorguen un perfil lipídic cardiosaludable.

És ric en minerals com el iode i el fòsfor, així com en vitamines del grup B (B_3, B_6 i B_{12}), necessàries per al metabolisme, el sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells, en vitamina A (important per a la vista i el creixement) i en vitamina D (ajuda el cos a absorbir el calci que necessita).

338 TONYINA AMB SAMFAINA (V. 1.067)

Vegeu TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET

339 TONYINA ESTOFADA (V. 1.068)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	514	25,70"%
Proteïnes (g)	38,9	77,80"%
Greix total (g)	32,3	46,14"%
Hidrats de carboni totals (g)	6	2,22"%
Fibra dietètica (g)	2,4	8,0"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	8	40"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	9,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	8,2	—

Colesterol (mg)	83,5	27,83"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Iode (µg)	92,9	150
Fòsfor (mg)	397	800
Niacina (mg)	30,9	18
Vitamina B_6 (mg)	1	2
Vitamina B_{12} (µg)	7,5	1
Vitamina A(µg)	341	800
Vitamina D (µg)	7,8	5
Vitamina E (µg)	3,1	10

Plat ric en proteïnes amb aminoàcids essencials i greixos on predominen els àcids grassos monoinsaturats, recomanables per a la salut cardiovascular.

El iode i el fòsfor, minerals destacats en aquesta recepta, són molt recomanables en l'etapa del creixement.

Per no excedir-nos en les recomanacions diàries de proteïnes és interessant combinar aquesta receptes amb altres plats a base d'arròs o pasta, com un ARRÒS AMB VERDURES.

340 TRINXAT DE LA CERDANYA (V. 1.077)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	307	15,35"%
Proteïnes (g)	9,7	19,40"%
Greix total (g)	10,3	14,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	39,1	14,48"%
Fibra dietètica (g)	9,7	32,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,7	13,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	5,6	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g) 1,5		—
Colesterol (mg)	5	1,67"%

Micronutrients destacats	Per ració	QDR
Sodi (mg)	729	2.300
Vitamina B_1 (µg)	0,47	1,4
Vitamina B_6 (mg)	0,8	2
Àcid fòlic (µg)	108,5	200
Vitamina C (mg)	73,5	147

Plat típic d'hivern, d'origen humil de muntanya, moderadament energètic i ric en fibra dietètica, conté una moderada proporció de proteïnes, de greixos i hidrats de carboni complexos. Ens subministra també quantitats elevades de vitamines del grup B, essencials per al bon funcionament del metabolisme i del sistema nerviós.

En persones que han de perdre pes o amb problemes cardiovasculars, es pot substituir la cansalada per una carn magra.

341 TRINXAT DE PATATA I COL (V. 1.078)

Vegeu TRINXAT DE LA CERDANYA

342 TRUITA AMB CEBA (V. 1.083)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	240	12"%
Proteïnes (g)	9,1	18,2"%
Greix total (g)	16,8	24"%
Hidrats de carboni totals (g)	11,2	4,1"%
Fibra dietètica (g)	3,7	12,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,4	17"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	9,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 2,2	—
Colesterol (mg)	214	71,3"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**

Vitamina B_{12} (µg)	1,1	1
Vitamina E (mg)	3,1	10
AGM+AGP/AGS	3,5	>2

Recepta moderadament energètica que aporta quantitats també moderades de proteïnes d'elevat valor biològic i elevades de greixos. Destaca l'alt contingut en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós i la maduració dels glòbuls vermells i en antioxidants (vitamina E).

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, acompanyat d'una ració de pa amb tomàquet i una fruita com a postres o amb pa amb all i raïm poden convertir aquesta recepta en un àpat principal per a qualsevol moment.

343 TRUITA BORDA (V. 1.087)

Vegeu TRUITA DE FARINA

344 TRUITA D'ALLS TENDRES (V. 1.090)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	222,38	11,19
Proteïnes (g)	14,48	28,96
Greix total (g)	17,53	25,04
Hidrats de carboni totals (g)	1,64	0,6
Fibra dietètica (g)	0,13	0,43
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,33	21,64
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	8,06	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,45	—
Colesterol (mg)	433,66	144,48
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina B_{12} (µg)	2,82	1
Fòsfor (mg)	235,37	800
AGM+AGP/AGS	2,42	>2

Plat amb contingut calòric moderat amb baixa quantitat de carbohidrats i elevat en greixos, tot i que la relació entre ells és saludable. Conté una quantitat moderada de proteïnes però aquestes són d'un alt valor biològic. L'ou, a més de proteïnes, també conté vitamines liposolubles com la vitamina D important en moltes vies metabòliques però sobretot en l'absorció de calci.

Cal destacar la vitamina B_{12} molt important per al correcte desenvolupament del sistema nerviós i el fòsfor, que està implicat en el metabolisme ossi.

Per obtenir un àpat equilibrat caldria combinar la truita d'alls tendres amb una font de carbohidrats i vegetals, com podria ser una amanida i una mica de pa amb tomàquet. Plat ideal tant per a un dinar com per a un sopar.

345 TRUITA D'ESPINACS (V. 1.092)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	295,11	14,75"%
Proteïnes (g)	19,35	25,8"%
Greix total (g)	23,10	34,68"%
Hidrats de carboni totals (g)	2,43	0,88"%
Fibra dietètica (g)	12,76	42,53"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,21	—
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	11,65	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	3,33	—
Colesterol (mg)	433,66	144,55"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	10,28	14
Acid folic (µg)	339,82	200
Vitamina B_{12} (µg)	2,82	2
Vitamina A (µg)	1.311,57	800

La truita d'espinacs és una combinació molt saludable i nutritiva. El seu valor nutricional és incomparable, i destaca principalment pel seu contingut en proteïnes d'alta qualitat, ja que les proteïnes de l'ou es consideren d'elevat valor biològic perquè contenen tots els aminoàcids essencials que requereix l'home. A més, són font de vitamina A, B_{12} i D, i de minerals com el ferro i el fòsfor.

346 TRUITA DE BOLETS (V. 1.094)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	287	14,4"%
Proteïnes (g)	16,7	33,4"%
Greix total (g)	23,6	33,7"%
Hidrats de carboni totals (g)	1,2	0,4"%
Fibra dietètica (g)	1,6	5,3"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	5,1	25,5"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	12,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 3,4	—
Colesterol (mg)	428	—
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Fòsfor (mg)	327	800
Vitamina B_{12} (µg)	1,76	1
Vitamina D (µg)	1,9	5
Vitamina E (mg)	3,4	10
AGM+AGP/AGS	3,1	>2

Plat senzill que forma part de la tradició culinària de tardor, moderadament energètic, que aporta un elevat contingut en proteïnes d'elevat valor biològic i en greixos. Destaca l'alt contingut en vitamina B_{12}, necessària per al sistema nerviós, vitamina D i el fòsfor (important en el metabolisme per als ossos i les dents) i en antioxidants (vitamina E).

En ser un plat molt pobre en hidrats de carboni, acompanyat d'una ració de pa amb tomàquet i una fruita com a postres podem convertir aquesta recepta en un àpat principal per a qualsevol moment.

S'aconsella menjar racions moderades d'aquest plat, sobretot en persones amb problemes cardiovasculars o que han de vigilar el seu nivell de colesterol.

347 TRUITA DE FARINA (V. 1.102)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	226	11,30"%
Proteïnes (g)	3,9	7,80"%
Greix total (g)	10,5	15"%
Hidrats de carboni totals (g)	28,2	10,44"%
Fibra dietètica (g)	1,7	5,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	1,5	7,50"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	7,2	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	1,2	—
Colesterol (mg)	0	0"%

Plat típic de la nostra terra, molt habitual a la postguerra, senzill i econòmic, amb un moderat contingut energètic i de tots els nutrients.

En ser un plat moderat en tots els nutrients i baix en fibra dietètica, s'aconsella prendre-ho acompanyat d'un plat a base de hortalisses o verdures.

348 TRUITA DE PATATES (V. 1.107)

Composició nutricional	Per ració	% QDO
Energia (Kcal)	484,8	24
Proteïnes (g)	18,4	36,9
Greix total (g)	16,3	23,3

Colesterol (mg)	375,4	125,1
Hidrats de carboni totals (g)	45	16,7
Fibra dietètica (g)	5	16,7
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4	19,8
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	7,5	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	2,5	—

349 TRUITA DE POBRE (V. 1.111)

Vegeu TRUITA DE FARINA

350 TRUITA DE SAMFAINA (V. 1.121)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	276	13,8"%
Proteïnes (g)	11	22"%
Greix total (g)	17,7	25,3"%
Hidrats de carboni totals (g)	14,8	5,5"%
Fibra dietètica (g)	7,2	24"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	3,6	18"%
Ac. grassos monoinsaturats (AGM) (g)	9,7	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 2,5	—
Colesterol (mg)	214	71,3"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Vitamina A (µg)	838	800
Vitamina C (mg)	76,5	60
AGM+AGP/AGS	3,4	>2

Plat tradicional català, moderat energèticament, amb un elevat contingut en proteïnes d'alt valor biològic, en greixos (alta proporció d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats) i en fibra dietètica que facilita el trànsit

intestinal. Destaca l'alt contingut en vitamina A (important per a la vista i el creixement) i la vitamina C (antioxidant i protector davant d'infeccions).

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, acompanyat d'una ració de pa amb tomàquet i una fruita com a postres podem convertir aquesta recepta en un àpat principal per a qualsevol moment.

351 TRUMFADA (V. 1.128)

Vegeu PATATES AIXAFADES

352 VENTRE DE PORC AMB PÈSOLS (V. 1.139)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	943	47,15"%
Proteïnes (g)	27,8	55,60"%
Greix total (g)	81,1	115,86"%
Hidrats de carboni totals (g)	21,4	7,93"%
Fibra dietètica (g)	8,7	29"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	29,4	147"%
Ac. grassos insaturats (AGM) (g)	39,4	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	7,6	—
Colesterol (mg)	86,1	28,70"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro (mg)	4,5	14
Fòsfor (mg)	289	800
Niacina (mg)	8,2	18
Vitamina B_1 (mg)	0,5	1,4

Plat d'alt valor calòric, idoni pels mesos de més fred, però del qual cal fer un consum esporàdic, ja que és molt ric en greixos. Com que s'utilitzen parts del porc bastant greixoses per elaborar aquest plat, la quantitat de greixos saturats i de colesterol és molt elevada, manera que se'n desaconsella el consum en cas de persones amb dislipèmies, malaltia cardíaca o obesitat.

En contrapartida, cal recordar que en estar elaborat amb carn de porc, aquest plat proporciona proteïnes d'elevada qualitat i una bona quantitat de ferro fàcilment absorbible per l'organisme, per això és idoni en períodes de creixement, persones amb anèmia i convalescents. A més, el porc, però també els pèsols, són rics en vitamina B_1, que afavoreix el bon funcionament del sistema nerviós.

Convé destacar que els pèsols proporcionen una quantitat considerable de fibra que pot ajudar a reduir l'absorció dels greixos. Malgrat això, s'aconsella acompanyar aquest plat d'aliments poc calòrics i sense greixos amb una AMANIDA VERDA o una MACEDÒNIA.

353 XATÓ (V. 1.160)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	349	17,45"%
Proteïnes (g)	23,4	46,80"%
Greix total (g)	17,8	25,43"%
Hidrats de carboni totals (g)	19,4	7,19"%
Fibra dietètica (g)	9,1	30,33"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	2,1	10,50"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	11,3	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP)	(g) 2,6	—
Colesterol (mg)	32,3	10,77"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Ferro(mg)	4,3	14
Iode (µg)	150	91
Sodi (mg)	1.050	2.300
Fòsfor (mg)	299	800
Àcid fòlic (µg)	1,36	1
Vitamina B_{12} (µg)	60	1
Vitamina D (µg)	2,3	5

Vitamina E (µg)	4,2	10

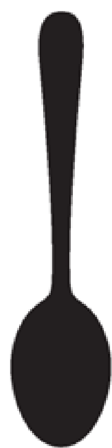
Plat ric en proteïnes d'alt valor biològic, amb una proporció de greixos mono i poliinsaturats més elevada respecte dels saturats que el fa recomanable per al sistema cardiovascular. És ric en minerals com el iode, el ferro i el fòsfor, així com en vitamines del grup B, i vitamines D i E.

En ser un plat pobre en hidrats de carboni, una ració de pa i una fruita com a postres poden convertir aquesta recepta en un àpat principal equilibrat.

354 XOCOLATA DESFETA (V. 1.162)

Composició nutricional	**Per ració**	**% QDO**
Energia (Kcal)	264	13,20"%
Proteïnes (g)	5,8	11,60"%
Greix total (g)	6,8	9,71"%
Hidrats de carboni totals (g)	43,4	16,07"%
Fibra dietètica (g)	2,9	9,67"%
Ac. grassos saturats (AGS) (g)	4,1	20,50"%
Ac. grassos moninsaturats (AGM) (g)	2,1	—
Ac. grassos poliinsaturats (AGP) (g)	0,23	—
Colesterol (mg)	14	4,67"%
Micronutrients destacats	**Per ració**	**QDR**
Magnesi (mg)	86,6	300

Tradicional berenar moderat en energia i en tots els nutrients principals però amb quantitats elevades d'àcids grassos saturats. És recomanable consumir-ho de manera ocasional, especialment aquelles persones amb problemes cardiovasculars. Es pot destacar la seva riquesa en magnesi, importants en funcions reguladores del sistema nerviós i com a part de l'estructura dels ossos i les dents.



AGRAÏMENTS A PERSONES

Volem deixar constància d'algunes de les persones que han fet possible amb el seu esforç la consecució d'aquesta obra, i demanem disculpes per avançat del risc que comporta que la memòria no abasti la totalitat d'implicats en un projecte tan complex com aquest.

EQUIP DE TREBALL

Pepa Aymamí: impulsora i directora del projecte.

Han participat en les tasques d'assessorament i disseny de continguts, investigació, redacció i classificació de les receptes: Carmen Barrenetxe, Josep M. Blasi, Judith Càlix, coordinació editorial, Eva Camí, Mònica Colomer, Marina Duñach, Magalí Fajula, Noam Garriga, Marta Garrón, Montserrat Goya, Xavier Mestres, Diego Pardo, Pep Salsetes.

En primer lloc destaquem la tasca de capdavanters i referents en l'estudi de la cuina tradicional: Jaume Fàbrega, Josep Lladonosa, Josep M. Morell, Pep Salsetes, Nèstor Luján†, Manuel Vázquez Montalbán† i Llorenç Torrado†.

A més, volem reconèixer la feina consultiva de les següents persones, especialment rellevant en la fase inicial del projecte: Josep Monge, Francesc Murgades, Joan Pallarés i Joan Roca. També Armand Carabén † , Francesc Espadaler, Josep Espar Ticó i Xavier Tortras † ,de l'Associació Conèixer Catalunya (ACCAT), amb qui es van fer els contactes inicials per al primer projecte de la MCC.

També agraïm singularment l'ajut inestimable per resoldre els nostres dubtes i requeriments i en la convocatòria de les sessions: Judith Abadias, Carles Abellán, Maria Abellanet, Rogelio Adell, Ferran Adrià, Xavier Agulló, Salvador Alari, Oscar Alavedra, Ambrosio Alcover, Santiago Alegre, Agustí Aligué, Benvingut Aligué Cristina Aliguer, Ramon Altayó, Ernest Altimira, Joan Amaré, Ramon Manuel Angel Ortíz, Rafael Aracil, Eugenio Aranda, Pau Arenós, Montserrat Arizeta, Elisabet Arlandes, Eulàlia Armengol, Montse Arnau, Sergi Arola, Eduard Arola, Rosa Arqués Curto, Eladi Asensio, Francesc Ayats, Maria Aymamí, Teresa Aymamí, Totó Aymamí, Montse Aymamí, Núria Aymamí, Adela Aymemí, Juan Antonio Azurmendi, Gerard Badia, Rocío Báez, Núria Bàguena, Josep M. Bahí, M. Teresa Balaguer, Vicent Ramon Balsells, Carmen Barrenetxe, Xavier Barriga, Albert Barris, Montserrat Bartés, M. Lourdes Bartes, Oliver Maria Bartolomé, Laura Bartolomé, Pepita Bartomeu, Oriol

Baylina, M. Mercedes Belles García Francesc Bellsolà, Joan Berenguer, Rafael Berlango, Josep Bernabeu, Gemma Bernaus, Lluís Bernils, Josefa Bertomeu Bertomeu, M. Teresa Bertomeu Casanova, Palmira Bettineschi Lluís Blancafort, Jaume Blancafort, Salvador Blanch, Hedy Bo Casanova, Elisabet Bo Escala, Eulàlia Bofill, Jan Bogunyà, Josep M. Boix, Josep Boladeras, Cristina Bolló, Paca Bonet, Octavi Bono, Inma Boria, Joan Bosch, Santi Bosch, Antoni Botargues, Daniel Brasé, Antoni Bru, Andreu Bru, Jordi Butron, Agustina Caellas Torrabadella, Judith Càlix, Jana Callís Ana Calpe, Miquel Campmany, Joan Campos Barnés, Josep Ignasi Camps, Josep Maria Camps, Rosa Camps, Nati Camps, Josep Canals i Pujol, M. Antonia Canals Madenabeitia, Concha Cano, César Cánovas, Carme Canut, Enric Canut, Santi Carda, Ricard Cardona Vilella, Joan Carles, Vilalta Ramon Casabayó, David Casadevall, Xavier Casals, Pere Casamayor, Joana Casanova, Tomàs Paula Casanova, Pere Casanovas Manel Casanovas Carme Casas Pep Casas, Josep M. Castaño, Josep Castellarnau, Tere Castells, M. Teresa Castells Casanova, Olivia Castells Vinerva, Luisa Castells Vinerva, Christian Castillo, Albert Castillón, Cesc Castro, Martí Cebrià, Miquel Celma, Família Cercó Gallego, Joan Cercó Rimbau, Pere Chias Suriol, Déborah Chomsky, Josepa Cid, Lali Cistaré, Carme Ciurana, Xavier Civit, Melcior Clavell, Ramona Closa †, Eduard Cointreau, Maria Colell Torrabadella, Tana Collados, Margarida Colldecarrera, Manel Colmenero, Josep Colom i Grabulosa, Narcís Comadira, Pere Comes Godiol, Joan Contijoch, Sara Contijoch, Fabián Contreras Barrera, Pilar Cors, Carme Costa, Telm Costa, Silvia Costa, Ramon Cots, Salvador Cots, Julià Cribero Galindo, Susana Cuadras, Josep Antoni Cuadrat,M. Pilar Cuesta, Teresa Culpí, Cinta Curto Casanova, Gerard Curto Rodriguez, Joan C. Cusidó, Pilar Cutura, Teresita Daroca, Zoí Daskalakis, Ignacio De Delàs, Sergi de Meià, Antoni Dinarès, Montserrat Domènech, Pere Duran, Manel Duran, Conchi Espada Cortés, Miquel Espinet, Jordi Estadella †, Manel Esteban, M. Lluïsa Estrada Camarasa, Montse Estruch, Joan Expósito Cortés, Lluïsa Falcó, Toni Falgueras, Meritxell Falgueras, Enric Fanals Bonay, Josep Fanals Bonay, Jaume Farrarons Puig, Mireia Farràs, Gaietà Farràs Juana M. Farré, Miquel Farreras, Nan Farreras, May Felip, Màrius Ferrer, Sergi Ferrer-Salat, Pere Ferreres, Miquel Ferriol, Martí Figueres i Estrada, Lluís Figuerola, M. Dolors Fillat Traverset, Vincent W. Fleicher, Carles Flinch i Font Jordi Folch. Jaume Font, Quim Font, Ramon Font, Ramon Fontdevila i Subirana, Joan Forcadell Pinyo,l Marlene Frach, Ramon Francàs, Magdalena Franch Agramunt, Arcentina Franch Dura, Josep Maria Freixa, Ramon Freixa, Josep Antoni Frias, Enric Ribera Gabandé, Juan Antonio Galdón, Teresa Gallimó, Carme Galofré Fon,t Cristina García, Antoni Garrell, Núria Garriga, Maria Garriga, Carmen Garriga, Julio Garriga, Juan Garriga, Jonathan Garrigós, Josep Garrigós, Eduard Gascons Palagós, Miquel Gay, Enric Gené, Toni Gerez, Rosa Gil, Antonia Ginestós Rocabruna, Carme Ginestós Rocabruna, Maria Ginestós Rocabruna, Assumpció Ginestós Simona, Isidre Gironès, Núria Gironès, Enric Gisbert, Josep Gispert Font, Montserrat Godiol, Hipólito Gómez, José Ramón González, Toñi González, Dolors González, María González Martín, José Mª González, Simó Marisin Gonzalvo, Jose Ignacio Gorostiaga, Eric Graham, Àlex Granell, Roger Granell, Àngela Guardiola, Kevin Hanek, Espen Hanson, Max Herald, Quim Hernández, José Hernández, Família Hernández Casas, José Hernández Vidal, Jordi Herrera, Pau Herrera, Mey Hofmann, Magí Huguet, Família Isern-Casanovas, Antoni Izquierdo, Cèlia Izquierdo, Pere Jansà Imma Jansà, Antoni Jerez, Ángel Jiménez, José L. Jiménez, Cristina Jolonch, Daniel Jove Molist, Lluïsa Jover, Ferran (Nandu) Jubany, Montserrat Jubany, Núria Jubany,Baltasar Julià Vidal,

Isabel Juncà, Joan Juncà, Joan Junyent, Maria Junyent, Sonia Labrador, Carlos Lafuente, Anik Lapointe, Francesc Lizana Josep Lladonosa Amperi, Andreu Llambrich, Andreu Llargués, Oriol Llavina, Joaquim Llena Sílvia Llinàs, Josep Lluís Garcia Muñoz, Francesc López, Ricardo López, Cecília Lorenzo, Josep M. Lorés, Xavier Lorés, Jean Louis Neichel, Jean Luc Figueras, Àlex Lucas, Isabel Lugo, Imma Luque, Leap Ly, Rosa M. Esteve, Joan Josep Malràs, Jaume Marimón, Ariana Marín, Montserrat Mariné, Paz Marrodán, Dolors Marti, Jaume Martí, Vicenç Martí, Josep Martí Bonell, Sergi Martí Carné, Josep Martín Canals, Joan M. Martinez, David Martínez,Encarna Martínez, Florencio Martínez, Lola Martínez, Mónica Martínez, Ramon Martínez, Aurora Mas,Teresa Mas de Roda, Toni Mascaró, Cèlia Mascaró, Montse Masiques, Joan Massana, Ton Mata, Joan A. Matas, Josep M. Matas, Manuel Matellán, Juan Mateos, Josep Mestres, Àlex Mestres, Joan Mimó, Marc Miró Serra, Toni Miserachs, Daniela Mitrescu, Eric Molar Nivera, Joel Molar Nivera Pedro Molina, Xavier Moncayo, Josep Monje, Pere Monje, Gema Monllao, Sergi Montalà Ballester, Josep Monfort, Antoni Montmany, Josep Montoya Torres, Manel Morell, M. José Morelló, Domingo Morilla, Joan Morros, Juan Carlos Mourelo, Francesc Mozo, Joaquim Munllau, Faustino Muñoz, Joan Naudó, Benjamí Navarro, Fina Navarro, Francesc Navarro, Pepita Navarro,José Ramón Neira, Pere Nin, Joan Nin Forner, David Noguera, Xavi Noguera, Llorenç Noguera, Joan Obiols, Montse Ollé, Jordi Oms, Maite Oriol, Ginesa Padilla, Joana Padilla, Eduard Padró, Cecilia Paga, Esther Pagès, Joaquim Palau, Xavier Pallarès, Joan Pallarès Oliva, Cristina Pardellans, Ada Parellada, Ramon Parellada, Natalia Paricio, Jordi Parramon, Àngel Pascual, Lluís Pascual, Lluís Pastor, Antoni Pau Romà Peguera, Xavier Pellicer, Màrius Peralta, Emili Perelló, Carles Pérez, Luís Pérez de Soy, Hermes Perissinotti, Minerva Pi Arbonès, Josep M. Pinós, Família Pinós Calvet, Nuri Piñana, Manel Pla, Dolors Pons, Margarida Pons, Maria Pons, Joan Pons Prats, Josep Pont, Jesús Pont i Colldecarrera, Joan Portet, Ismael Prados, Miquel Prat, Manuel Puertas, Francisco Puertas, Fermí Puig,Margarita Puig Marcos, Fina Puigdevall Nogareda, Pilar Puigmartí, Joan M. Puigvert, Manel Puigvert Andorrà, Antoni Punyet Sans, Dr. Eusebi Puyaltó, Mariona Quadrada, Família Quadrat, Carme Queralt, Jesús Quílez, Ramon Rafart, Jordi Ràfols, Ana Ramon, Josep Ramón Aytés, Mercè Rebollo, Josep M. Recasens, Teresa Reche, Pere Reixach, Joan B. Renart Cava, Joan Renart Montalat, Gaspar Rey, Piedad Reyes, Jordi Ribas, M. Teresa Ribatallada Simó, Enriqueta Ribeiro Castells, Ignasi Ribera, M. Assumpció Ribera, Montserrat Ribera Sunyer, Rosa Mari Ribera, Dori Riera, Joan Riera, Anna Riera, Ana Riera, Antoni Riera, Jordi Riera Llorens, Lluís Ristol, Josep Robadó, Esteve Robert, Joan Roca, Jordi Roca, Josep Roca, Xavier Rocas, Sebastià Rodó,Mª Carme Rodrigo Cané, Pilar Rodríguez Padilla, Cristina Roig Jaume Roig, Silvana Roig, Enric Roig Rigol, Joan L. Rojas, Violant Rojas Escoda, Alfonso Romero, Ana Romero, Antonio Romero, Valentí Roqueta, Oriol Rovira, Francesc Rovira Canudas, Rosa Rubio, Antonio Ruiz, Marta Ruiz, Carme Ruscalleda, Rafael Sabadí, Teresa Sabata Guilanyà, Xavier Sagristà, Artur Sagués, Antoni Sala, Ramon Sala Farras, Núria Saldaña, Valeri Salgot, Josi Salguero Rodríguez, Joan Samarra, Maria Àngels Sanahuja, Montse Sánchez, Mary-Sol Sànchez, Encarna Sànchez, Diego Sánchez Pulido, Josep M. Sánchez Rabassa, Miguel Sánchez Romera, Josep M. Sanclimens, Montserrat Sans, Santi Santamaria, Meritxell Santiago, Pere Santos, Míriam Saumell, Ana Saura, Antonio Segura, Joan Segura, Miquel Sen, Maria Seressa Clotet, Cristina Serret, Roser Servià Puig, Ramon Solà, Josep M. Solé, Lluís Solé, Montse Solé Sort, Juli Soler, Paloma Soler, Guillem Soley, Jordi Sorolla, Mª Rosa Sort Boixadera, Josep

Sucarrats, Claudia Talarn Codern, Jaume Tàpies, Pere Tàpies, Josep Teixidor, Albert Carles Tejedor, José Tejero, Eliana Thibaut, Eulàlia Tintoré, Irene Tomàs, Gemma Torelló, Sergi Torrabadella, Llorenç Torrado†, Patrick Torrent, Francisco Torrente, Carmen Torres, Miquel Torres, Roser Torres, M. Cinta Torta, Jordi Tosca, Katy Trias, Joan Trias, Zaida Turón Arques, Cristobalina Turón Hernández, Olga Urrutia Caellas, Amador Vallmayor, Toni Vallory, Mercedes Velles, Josep Ventura, Elisabeth Vicens, Blanca Vich, Andreu Vidal, Jaume Vidal Vidal, Manu Vila, Rosa Viladegut, Francesc X. Vilamala, Jordi Vilaseca, Josep Vilella, Josep M. Villagrasa, Camps Joan Vinyoli, Joan Viñas, Rosa Vives, Francesc Xambó, Gerard Xifra, Lina Zendrera.

AGRAÏMENTS A ESTABLIMENTS

3 Food, People & Music
Alfonso Romero
Allotjament Rural Casa Ramona Amaré
Bacalao Puerta
Bar Velódromo
Cadaico Alimentació
Casa de colònies - Can Brugarola
Casa de colònies - Can Vilalta
Casa de colònies - El Xalió
Casa de colònies - Gestió
Casa Rural Cal Farragetes
Casa Rural Cal Miramunt
Casa Rural Cal Pastor
Casa Rural Cal Puro
Casa Rural Cal Rei
Casa Rural Cal Serni
Casa Rural Casa Agulló
Casa Rural Casa Bellera
Casa Rural Casa Bellera
Casa Rural Casa Leonardo
Casa Rural Casa Macianet
Casa Rural Casa Massa
Casa Rural Casa Perdiu
Casa Rural Casa Perefor n
Casa Rural Casa Ramona
Casa Rural Casa Vilasaló

Casa Rural El bruguer Vell
Casa Rural El Bruguer Vell
Casa Rural El Molí de Siurana
Casa Rural Les Orenetes
Casa Rural Mas del Joncar
Casa Rural Masia Cal Prat Barrina
Casa Rural Masia Rovira
Casa Rural Torre d'en Bofill
Casal Català de Xile
Colmado Quílez
Col·legi d'Arquitectes
Copesco-Sefrisa
El Cel de les Oques
El Celler de l'Arbocet
ELBA. Elaborados del Bacalao
Espai Sucre
Ferromar. Lateca SL
Fonda Casa Magdalena
Fonda Europa
Fonda Nastasi
Fonda Sala
Fonda Siqués Cal Parent
Fruits Taribó
Granja Lido
Grup Matas Arnalot
Grup Paradís
Grup Soteras
Hofmann Pastisseria-Escola d'Hosteleria
Hostal Bonaterra
Hostal Cal Majoral

Hostal Colomí
Hostal Crisamí
Hostal de la Glòria
Hostal de Nogarols
Hostal dels Ossos
Hostal El Pintor
Hostal Esteba
Hostal Les Fonts
Hostal Modern
Hostal Pinxo
Hotel Avenida
Hotel Bremon
Hotel Can Barrina
Hotel Can Fisa
Hotel Castell
Hotel Ciutat
Hotel Ducs de Cardona
Hotel Duquessa de Cardona
Hotel d'en Xurin
Hotel Gastronòmic Can Boix de Peramola
Hotel Gastronòmic Els Caçadors
Hotel Gastronòmic Hostal Estrella
Hotel Gastronòmic Hostal Muntanya
Hotel Gastronòmic Hotel Empordà
Hotel Gastronòmic Hotel Terradets
Hotel Hesperia
Hotel Hesperia Sant Just
Hotel Kipps
Hotel Llevant
Hotel Muntanya & Spa

Hotel Nice
Hotel-Restaurant Fonts del Cardener
Hotel-Restaurant Llansola,
Iceland Seafood
IRC
La Botiga de Montsonís
La Fonda de Mont Sant Benet
La Fonda Emilio
La Teca, menjar cuinat
La Venta de la Punta
Mallol Restauració
Masia Les Garrigues
Masia Salat
Paca Bar Hostal Restaurant
Parador de la Seu d'Urgell
Pastisseria Baylina
Pastisseria Cabrisas
Pastisseria Cardona
Pastisseria la Petja
Pastisseria Lis
Pastisseria Miró
Pastisseria Muntada
Pastisseria Turull
Pastisseria Uñó
Pensió Can Rius
Pensió Casa Barceló
Pizzeria Bombeta
Restauració Boí Taüll
Restaurant 7 Portes
Restaurant 36 Cadires

Restaurant Abat Cisneros
Restaurant Acuamar
Restaurant Albereda
Restaurant Alemanys 3
Restaurant Aligué
Restaurant Amoca
Restaurant Aravell
Restaurant Arola. Hotel Arts
Restaurant Art de Coch
Restaurant Art Hotel (Andorra)
Restaurant Artesans de la Cuina
Restaurant Barra d'Or
Restaurant Batalla
Restaurant Biblioteca
Restaurant Big-Ben
Restaurant Blanc de Blancs
Restaurant Blau
Restaurant Boccatti
Restaurant Borda de l'Avi (Andorra)
Restaurant Botafumeiro
Restaurant Braseria el Racó
Restaurant Ca l'Enric
Restaurant Ca la Katy - Sant Jordi
Restaurant Ca la Lluïsa
Restaurant Ca la Maria
Restaurant Ca La Nuri Platja
Restaurant Ca la Núria
Restaurant Ca La Núria Terra
Restaurant Ca l'Agustí
Restaurant Ca l'Antoni

Restaurant Ca l'Ignasi
Restaurant Ca l'Àngel
Restaurant Ca l'Àngels
Restaurant Cal Blay 25
Restaurant Cal Carter
Restaurant Cal Faiges
Restaurant Cal Garretà
Restaurant Cal Gayà
Restaurant Cal Jordi
Restaurant Cal Mingo
Restaurant Cal Modest
Restaurant Cal Nenet
Restaurant Cal Pep
Restaurant Cal Pere del Maset
Restaurant Cal Ponet
Restaurant Cal Ros
Restaurant Cal Ros
Restaurant Cal Sastre
Restaurant Cal Torru
Restaurant Cal Travé
Restaurant Calasanz
Restaurant Can Batiste
Restaurant Can Bonay
Restaurant Can Bosch
Restaurant Can Bunyoles
Restaurant Can Campanyà
Restaurant Can Cortada
Restaurant Can Feu
Restaurant Can Jaume
Restaurant Can Josep

Restaurant Can Jubany
Restaurant Can Llesques
Restaurant Can Lloses
Restaurant Can Manel (Andorra)
Restaurant Can Quel
Restaurant Can Roda d'Esponellà
Restaurant Can Solé
Restaurant Can Tito
Restaurant Carmelitas
Restaurant Casa Agustí
Restaurant Casa Andalucía
Restaurant Casa Asmundo
Restaurant Casa Castro
Restaurant Casa Fonda Neus
Restaurant Casa Gurí
Restaurant Casa Juliana
Restaurant Casa Marieta
Restaurant Casa Mercè
Restaurant Casa Nostra
Restaurant Casa Prades
Restaurant Casa Rudes
Restaurant Castell de l'Areny
Restaurant Castell d'Orpí
Restaurant Catalans
Restaurant Catalunya
Restaurant Celler de Can Roca
Restaurant Censals
Restaurant CETT
Restaurant Chez Bernard
Restaurant Cinc Sentits

Restaurant Colibrí
Restaurant Coll de Moro
Restaurant Collet
Restaurant Com tu
Restaurant Comerç 24
Restaurant Daviana
Restaurant del Remei
Restaurant Delicius - Vichy Catalan Hotel Balneari
Restaurant Drolma
Restaurant Edelweiss
Restaurant El Barquet
Restaurant El Barquet
Restaurant El Bressol de Miralcamp
Restaurant El Bulli
Restaurant El Cairat
Restaurant El Carro Blanc
Restaurant El Castell
Restaurant El Cau del Vinyet
Restaurant El Celler
Restaurant El Celler de l'Arbocet
Restaurant El Celler de la Planassa
Restaurant El Celler d'en Sadurní
Restaurant El Cigró d'Or
Restaurant El Cingle
Restaurant El Corbatí
Restaurant El Coscollar
Restaurant El Cu-cut
Restaurant El Folló
Restaurant El Forn de Su
Restaurant El Jaleo

Restaurant El Jardí de Parets
Restaurant El Margalló
Restaurant El Mirador de Sant Just
Restaurant El Molí del Mallol
Restaurant El Nou-Cents
Restaurant El Pa Torrat,
Restaurant El Pa Volador
Restaurant El Paiolet
Restaurant El Palau Vell
Restaurant El Petit Català
Restaurant El Petit Xiroi
Restaurant El Portalet
Restaurant El Pòsit d'Arenys
Restaurant El Quinqué
Restaurant El Racó
Restaurant El Racó de Can Fabes
Restaurant El Racó de Sant Climent
Restaurant El Racó del Priorat
Restaurant El Rebost de Ger
Restaurant El Refugi
Restaurant El Roser 2
Restaurant El Rossegall
Restaurant El Segador
Restaurant El Tallat
Restaurant El Trabuc
Restaurant El Velero de Sitges
Restaurant Els Casals
Restaurant Els Caçadors de Ribes
Restaurant Els Tinars
Restaurant Era Coquèla

Restaurant Era Mola
Restaurant Es Baluard
Restaurant Es Pletieus
Restaurant Espais
Restaurant Esquiró
Restaurant Estany Clar
Restaurant Eth Taro
Restaurant Faves Comptades
Restaurant Finca Mas Solers
Restaurant Fogony
Restaurant Folquer
Restaurant Fonda d'en Pep
Restaurant Fonda Xesc
Restaurant Font del Genil
Restaurant Fontblanca
Restaurant Fonts del Cardener
Restaurant Foradada
Restaurant Freixa Tradició
Restaurant Gaig
Restaurant Galligans
Restaurant Gami
Restaurant Gats
Restaurant Gran Cafè
Restaurant Gran Sol
Restaurant Grions
Restaurant Hisenda Pepito
Restaurant Hisop
Restaurant Hispània
Restaurant Hofmann
Restaurant Hostal Colomí

Restaurant Hostal de la Plaça
Restaurant Hostal del Carme
Restaurant Hostal Forn de Su
Restaurant Hostal Jaumet
Restaurant Hostal Nou,
Restaurant Hostal Ribera
Restaurant Hostal Vell
Restaurant Hotel Andria
Restaurant Hotel Can Rafel
Restaurant Hotel Castellarnau
Restaurant Hotel duran
Restaurant Hotel Empordà (El Motel)
Restaurant Hotel Golf Can Rafel
Restaurant Hotel Mas de Torrent
Restaurant Hotel Pessets
Restaurant Hotel Robert
Restaurant Hotel Roya,
Restaurant Hotel Terradets
Restaurant Hotel Vallferrera
Restaurant Hotel Àncora
Restaurant Joalte
Restaurant Joan Gatell
Restaurant Johnny de Paula
Restaurant König
Restaurant L'Hostalet
Restaurant L'Oliana,
Restaurant La Barraca del Delta
Restaurant La Brasa
Restaurant La Cabana d'en Geli
Restaurant La Canasta

Restaurant La Casa de Fusta
Restaurant La Casa Vella
Restaurant La Cisterna
Restaurant La Clara
Restaurant La Cruïlla
Restaurant La Cucanya
Restaurant La Cuina de Can Simón
Restaurant La Cuina de L'Anna
Restaurant La Dama
Restaurant La Deu
Restaurant La Dida
Restaurant La Farga
Restaurant La Fassina Arbeca
Restaurant La Figuera
Restaurant La Font de Prades
Restaurant La Gamba
Restaurant La Gamba
Restaurant La Golondrina
Restaurant La Huerta
Restaurant La Huerta
Restaurant La Llar
Restaurant La Llotja
Restaurant La Masia
Restaurant La Masia de Sitges
Restaurant La Masia d'Esplugues
Restaurant La Mina
Restaurant La Morera de Montsant
Restaurant La Nansa
Restaurant La Nau
Restaurant La Padrina Carme

Restaurant La Pineda
Restaurant La Plaça
Restaurant La Plaça (bar de forquilla)
Restaurant La Pèrgola
Restaurant La Sala
Restaurant La Taverna del Ciri
Restaurant Les Cols
Restaurant Les Cols
Restaurant Les Coques
Restaurant Les Finestres de Llúria
Restaurant Les Fonts
Restaurant Les Magnòlies
Restaurant Les Marines
Restaurant Les Panolles
Restaurant Les Petxines
Restaurant Les Voltes
Restaurant Lluçanès
Restaurant Lo Segador
Restaurant Lo Teatret
Restaurant Los Dos Caballeros
Restaurant l'Algadir
Restaurant L'Aliança
Restaurant L'Ateneu
Restaurant L'Embarcador
Restaurant L'Encanyissada
Restaurant L'Entrada
Restaurant L'Esguard
Restaurant L'Estany
Restaurant L'Estanyol
Restaurant L'Estevet

Restaurant L'Hostalet
Restaurant L'Ocell Francolí
Restaurant L'Orquestra
Restaurant L'Òliba
Restaurant Magda
Restaurant Malena
Restaurant Manairó
Restaurant Mandioca Tapioca
Restaurant Mare de Déu del Camí
Restaurant Mare de la Font
Restaurant Marejol
Restaurant Maria de Cadaqués
Restaurant Marina «Can Coll»
Restaurant Maràngels
Restaurant Mas del Joncar
Restaurant Mas d'en Roqueta
Restaurant Mas Pau
Restaurant Mas Trucafort
Restaurant Masia Bou
Restaurant Masia Cadet
Restaurant Masia Can Trabal
Restaurant Masia Canyelles
Restaurant Masia del Pla
Restaurant Masia del Valentí
Restaurant Masia Mas Pla
Restaurant Masia Sant Cugat
Restaurant Matamala
Restaurant Melic del Gòtic
Restaurant Merendero de la Mari
Restaurant Merlot

Restaurant Mestre
Restaurant Mesón Casa Benito
Restaurant Miami «Can Pons»
Restaurant Mirador de Montserrat
Restaurant Missouri
Restaurant Molí de Cal Tof
Restaurant Molí dels Fanals (Andorra)
Restaurant Montfalcó
Restaurant Montserrat,
Restaurant Monvínic
Restaurant Mon's
Restaurant Moo. Hotel Omm
Restaurant Neichel
Restaurant Nit i Dia
Restaurant Niu Nou
Restaurant Ona
Restaurant Palas Pineda
Restaurant Palau de Baró
Restaurant Palmira
Restaurant Paquita
Restaurant Parador d'Arties
Restaurant Parc
Restaurant Parramon
Restaurant Pebre Verd
Restaurant Petit Cafè
Restaurant Petit Comitè
Restaurant Pez Colorao
Restaurant Picardies
Restaurant Picnic
Restaurant Pins Mar

Restaurant Piró
Restaurant Racó d'en Manelic
Restaurant Racó de Cal Ton
Restaurant Ramón
Restaurant Reccapolis
Restaurant Resquitx
Restaurant Rincón de Llaverias
Restaurant Ristol Viladecavalls
Restaurant Robert de Nola
Restaurant Robin
Restaurant Rocafort
Restaurant Roig-Robí
Restaurant Rosa Pinyol
Restaurant Sa Punta
Restaurant Saint Germain des Pres
Restaurant Sala
Restaurant Samaranch Park
Restaurant Sanromà
Restaurant Sant Carles
Restaurant Sant Jordi
Restaurant Sant Miquel
Restaurant Sant Miquel (La Garrotxa)
Restaurant Sant Miquel (Vallromanes)
Restaurant Sant Pau
Restaurant Saüc
Restaurant Semproniana Fogons
Restaurant Senyor Parellada
Restaurant Sergi de Meià
Restaurant Sol
Restaurant Sol Blanc

Restaurant Sumoll
Restaurant Tall de Conill
Restaurant Tastaolletes
Restaurant Taverna Barcelona
Restaurant Taverna d'en Grivé
Restaurant Tem Restaurant
Restaurant Terrassa d'en Quim
Restaurant Torre del Remei
Restaurant Torre Simon
Restaurant Torrent Juneda
Restaurant Torres Petit
Restaurant Totsompops
Restaurant Tragaluz
Restaurant Trull d'en Francesc
Restaurant Túria
Restaurant Urbisol
Restaurant Varadero
Restaurant Via Veneto
Restaurant Villa Maria
Restaurant Windsor
Restaurant Xarop's
Restaurant Xiribecs
Restaurant Àbac
Restaurant-Escola Joviat
Sa Flipada
Snack Bar Rosa
Taller de Cuina Carme Guillemot
Torrons Vicens
Xarcuteria Elisenda

També a les entitats:

Ajuntament d'Alcanar
Ajuntament d'Amposta
Ajuntament d'Arnes
Ajuntament d'Hostalric
Ajuntament d'Olvan
Ajuntament de Barcelona
Ajuntament de Begur
Ajuntament de Bot
Ajuntament de Cardona
Ajuntament de Deltebre
Ajuntament de Granollers
Ajuntament de l'Ametlla
Ajuntament de l'Ampolla
Ajuntament de Mollet del Vallès
Ajuntament de Montblanc
Ajuntament de Prat de Comte
Ajuntament de Puigcerdà
Ajuntament de Sitges
Ajuntament de St. Carles de la Ràpita
Ajuntament de Tagamanent
Ajuntament de Tortosa
Ajuntament de Vilanova i la Geltrú
Ajuntament del Vendrell
Comú d'Andorra la Vella
Conselh Generau d'Aran
Consell Comarcal de la Cerdanya
Consell Comarcal de la Conca de Barberà
Consell Comarcal de la Garrotxa
Consell Comarcal de la Noguera
Consell Comarcal de la Ribera d'Ebre

Consell Comarcal de la Segarra
Consell Comarcal de la Selva
Consell Comarcal de la Terra Alta
Consell Comarcal de l'Alt Camp
Consell Comarcal de l'Alt Empordà
Consell Comarcal de l'Alt Penedès
Consell Comarcal de l'Alt Urgell
Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça
Consell Comarcal de l'Anoia
Consell Comarcal de les Garrigues
Consell Comarcal de l'Urgell
Consell Comarcal del Bages
Consell Comarcal del Baix Camp
Consell Comarcal del Baix Ebre
Consell Comarcal del Baix Empordà
Consell Comarcal del Baix Llobregat
Consell Comarcal del Baix Penedès
Consell Comarcal del Barcelonès
Consell Comarcal del Berguedà
Consell Comarcal del Garraf
Consell Comarcal del Gironès
Consell Comarcal del Maresme
Consell Comarcal del Montsià
Consell Comarcal del Pallars Jussà
Consell Comarcal del Pallars Sobirà
Consell Comarcal del Pla de l'Estany
Consell Comarcal del Pla d'Urgell
Consell Comarcal del Priorat
Consell Comarcal del Ripollès
Consell Comarcal del Segrià

Consell Comarcal del Solsonès
Consell Comarcal del Tarragonès
Consell Comarcal del Vallès Occidental
Consell Comarcal del Vallès Oriental
Consell Comarcal d'Osona
Patronat de Turisme Costa Brava Centre
Patronat de Turisme de Lleida
Patronat de Turisme de Tarragona
Consorci de Turisme de Barcelona
Agència Catalana de Turisme
Diputació de Barcelona
Diputació de Tarragona
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural
Departament d'Empresa i Ocupació
Departament de Cultura

I en especial:
Centre de Promoció de la Cultura Popular i Tradicional Catalana

Associacions i col·lectius:
Associació Conèixer Catalunya
Associació d'Empresaris d'Hostaleria de la Província de Tarragona
Associació d'Empresaris d'Hostaleria de les Terres de l'Ebre
Associació d'Hostaleria de Blanes
Associació d'Hostaleria de Costa Brava Centre
Associació d'Hostaleria de Girona i Radial
Associació d'Hostaleria de l'Alt Empordà
Associació d'Hostaleria de la Garrotxa
Associació d'Hostaleria de la Selva
Associació d'Hostaleria de Tossa de Mar
Associació d'Hostaleria del Ripollès

Associació d'Hotels i Càmpings de la Cerdanya
Associació de Bars i Restaurants de la Cerdanya
Associació de Cuiners Costa Daurada
Associació de Cuiners i Rebosters de Barcelona
Associació de Dones d'Olvan
Associació de Dones de La Cava
Associació de Joves La Cava
Barceloneta Cuina
Calafell, el gust és nostre
Club de Turisme Gastronòmic de l'Agència Catalana de Turisme
Club del Tast de Sitges Corbera Sabors
Cuina de l'Empordanet
Cuina del Vent
Cuina la Ràpita-Delta de l'Ebre
Cuina Pirinenca de la Cerdanya
Cuina Vallès
Cuina Volcànica
Cuines de la Vall de Camprodon
Cuines del Vendrell
Fogons de la Vall de Ribes
Girona Bons Fogons
Grup Gastronòmic del Pla de l'Estany
Joves Cuiners
La Xicoia Noguera
Cuina Osona
Cuina Penedès Fogons
Tarragona en essència *Slow Food*

Gremis:
Cluster Gourmet
Confraria del Bacallà

Federació Catalana d'Indústries de la Carn
Federació d'Hostaleria de Lleida
Federació d'Hostaleria de Tarragona
Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya
Federació Intercomarcal d'Hostaleria i Restauració (FIHR)
Federació Provincial d'Hostaleria de Girona
Gremi Comarcal d'Hostaleria del Bages
Gremi Comarcal d'Hostaleria i Turisme de l'Alt Penedès
Gremi Comarcal d'Hostaleria i Turisme del Berguedà
Gremi Comarcal d'Hoteleria i Turisme del Vallès Oriental
Gremi d'Hostaleria del Vallès Occidental
Gremi d'Hostaleria del Solsonès
Gremi d'Hostaleria de l'Hospitalet de Llobregat
Gremi d'Hostaleria d'Osona
Gremi d'Hostaleria de Barcelona
Gremi d'Hostaleria de Sabadell i Comarca
Gremi d'Hostaleria de Sitges
Gremi d'Hostaleria i Restauració de Vilanova i la Geltrú
Gremi d'Hostaleria i Turisme de l'Anoia
Gremi d'Hostaleria i Turisme de Martorell i Comarca
Gremi d'Hostaleria i Turisme del Barcelonès Nord i Maresme Sud
Gremi d'Hotelers de Lloret de Mar
Gremi de Bacallaners de Catalunya
Gremi de Flequers de Barcelona
Gremi de Flequers de la Província de Barcelona
Gremi de Pastisseria de Barcelona i Província
Gremi de Productors, Distribuïdors, Restauradors i Hostalers de les Terres de l'Ebre. Delta Sublim
Gremi de Restauració de Barcelona
Gremi Empresarial d'Hostaleria de Terrassa i Comarca
Gremi de Provincial de Pastisseria i Confiteria

Gremi de Pastissers Artesans de Girona

Fundacions i entitats culturals:

Fundació Osona Gastronomia
Fundació Catalana de la Síndrome de Down
Fundació Alícia, Alimentació i Ciència
Centre d'Estudis Tirant lo Rall
Domus Sent Soví
Institut d'Estudis Catalans
Fundació del Món Rural
IEMed, Institut Europeu de la Mediterrània
Fundació Banc dels Aliments
Fundació Jaume Casademont

Escoles:

Escola d'Hostaleria d'Osona
Escola d'Hostaleria de Castelldefels
Escola d'Hostaleria Hofmann
Escola d'Hostaleria i Turisme de Cambrils
Escola d'Hostaleria i Turisme de Lleida
Escola d'Hostaleria Sant Narcís de Girona
Escola d'Hoteleria Joviat dels Pirineus
Escola d'Hoteleria Joviat Manresa
Escola Joviat
Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona, ESHOB
Escola Superior d'Hostaleria de Catalunya
Escola Superior d'Hostaleria i Turisme Sant Ignasi
Escola Universitària d'Hoteleria i Turisme CETT
Escola Universitària d'Hoteleria i Turisme de Sant Pol de Mar, EUHT

I les empreses:

Aneto
Consejo de Productos del Mar de Noruega

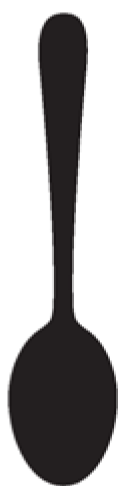
Freixenet
Tupinamba Grup
Grupo Vichy Catalan
Investigació i Recerca Culinària PIMEC
IRC
Llet Nostra
Norge

I els Casals Catalans:

Casal Catalunya de Lima
Casal de Catalunya de Buenos Aires
Centre Català de Santiago de Xile
Caracas – Centre Català de Caracas
Centre Català d'Asunción
Instituto Brasileiro de Filosofia e Ciência «Raimundo Lúlio» (Ramon Llull)

I les Empreses de restauración col·lectiva que donen servei als menjadors escolars:

Aramark Servicios de Catering
Ausolan
Can Camp Residencial
Clece
Créixer Junts
Cuina Gestió Espai Lleure Divertalia
Eumaserveis Escolars
F. Roca
Menjars de la Mediterrània
Mima't a la Taula
Teno Menjadors
Turalcat



BIBLIOGRAFIA

ADSERÀ, Antonio. *El Romesco. Platos de romesco y romasquets de las comarcas tarraconenses*. Tarragona: Adserà, 1981

AGULLÓ, Ferran. *Llibre de la cuina catalana*. Barcelona: Alta Fulla, 1978

ALIMENTACIÓN SANA Y CANTIDADES DIARIAS ORIENTATIVAS. European Food Information Council. Disponible en: www.eufic.org/es almuni, Victòria i Maria Rosa. *La cuina de la Sènia*. Onada Edicions, 2015

AMADES, Joan. *L'escudella*. Tarragona: El Mèdol, 2002

ANDREU, Mariona. *De la taula i del rebost. La cuina a la Conca de Barberà*. Col. «Cuina». Tarragona: El Mèdol, 2001

ANDREWS, Colman. *Cuina catalana*. Barcelona: Martínez Roca, 1990

ANORO, Francesc. *Les nostres receptes de cuina*. Girona: Ajuntament de Sils, 1998

ARJONA, Carme. *La cuina del Serrallo*. Valls: Cossetània, 1999

ARJONA, Carme; ciprés, Charo. *200 receptes de la cuina del Tarragonès*. Valls: Cossetània, 2000

ASSOCIACIÓ CULTURAL SULA ANTIC. *Remenant cassoles. Les cuines tradicionals del barri antic de Valls*. Valls: Cossetània, 2004

ASSOCIACIÓ DE MESTRESSES DE CASA RAPITENQUES. *La cuina de la dona rapitenca*. Sant Carles de la Ràpita: Ajuntament de Sant Carles de la Ràpita, 1994

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS «AMICS D'ORTA». *Cuina Tradicional d'Horta*. Horta de Sant Joan, 2001

AYMAMI, Pepa; rubiralta, Marius. *Una mirada a la gastronomia catalana a partir dels resultats del III Congrés Català de la Cuina*. 2020. Disponible en: www.congrescataladelacuina.cat/21016_Congres_CCC_09.pdf

BAGES-QUEROL, Jordi. *Cuina de Monestirs. La cartoixa d'Escala Dei i de Montalegre*. Farell Editors, 2018

BALIU, Glòria (coord.). *Bon profit. Cuina casolana per a tot l'any*. Barcelona: Cercle de Lectors, 2005

BALIU, Glòria. *La cuina del XVIII*. Barcelona: Samaranch Disseny Gràfic, 2003

BASSI, Jordi. *La cuina del Montseny*. Barcelona: Farell, 2004

BLASCO, Pilar Beatriu. *Alimentació i gastronomia a l'Alt Urgell*. Pagès Editors, 1999

BONET, Paca. *Entre plat i plat. Una cuina al Delta de l'Ebre*. El Perelló: Vers Aeditors, 2009

BERTOMEU TOMÀS, Cristina… [et al.]. *Receptes d'abans: un homenatge a la cuina de la iaia*. Deltebre: Casa d'Oficis Turidelta, 1999

BIENZOBAS, Águeda; bertran, Carmen (ed.). Águeda *Bienzobas, una ermitaña en la cocina*. Barcelona: Zendrera Zariquiey, 1999

BUDÓ, Joan (coord.). *Plat a taula*. La Jonquera: L'Esquerda de la Bastida, 1996

CALERA, Ana Maria. *Cocina catalana*. Barcelona: Bruguera, 1981

CÀLIX, Judith; serret, Cristina; collados, Tana (dir.). *De la terra al rebost. Un passeig gastronòmic per la província de Barcelona*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2003

CAMPRODON, Rosa (coord.). *Bon profit. L'art de la cuina feta a casa de la gent del Cercle*. Cercle de Lectors, 2003

CARLES, Jaume. *La cuina tradicional dels bolets*. Valls: Cossetània, 2003

CENTRE D'ESTUDIS DEL PALLARS. *Cuina Pallaresa*. Virgili & Pagés S.A., 1988

CIRERA DE PALÀCIO, Felip. *Avisos o sian reglas senzillas a un principiant cuyner o cuynera*. 4ª edició (facsímil de 1894). Granollers: Edicions Catalanes Comarcals, 1993

COL·LECTIU CUINERES DE SILS. *Las cocineras de Sils*. Barcelona: RBA, 2003

CONSELL COMARCAL DE LA SEGARRA. *La Segarra de boca en boca*. Imprenta Bernola, Guisona, 2008

CONTRERAS, Jesús (dir. espeitx, Elena, i cáceres, Juanjo). *Productes de la terra*. gea *(Grup d'Estudis Alimentaris)*. Barcelona: Dep. d'Agricultura, Ramaderia i Pesca. Generalitat de Catalunya, 2003

CONTRERAS, J. (2007). El patrimonio alimentario en el área mediterránea, a Tresserras, J. y Medina, F. X. (*eds.*) *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo*. Barcelona, Universitat de Barcelona-Ibertur-IEMed.

COSTA, Agustí. *Quin àpat!*. Girona: Editora de Batet, 1988

COSTA-PAU, Consol. *Les mil postres dels Països Catalans*. Gaüses: Llibres del Segle, 1997

CUNILL DE BOSCH, Joseph. *La cuina catalana* (facsímil de 1923). Barcelona: Parsifal Edicions, 1996

DALMAU, Antoni. *200 plats casolans de cuina catalana*. Barcelona: Millà, 1969 domènech, Ignasi. *Bona Taula* 1. Àpats. Barcelona: Hogar del Libro, 1990

DOMÈNECH, Ignasi. *La teca: la veritable cuina casolana de Catalunya*. Montblanc: Marzo 80, 1990

DOMÈNECH, Ignasi. *Suculents rostits, guisats i estofats de carns i aviram*. Valls: Cossetània, 2000

DUÑACH, Marina (coord.). *Receptari popular de Mollet del Vallès*. Mollet del Vallès: Col·lectiu El somriure horitzontal, 1989

DUÑACH, Marina. *Tastaolletes*. Minerva Mollet SL, 1989

DURAN, Lluís; puig, Eduard; morales, Joan i burgas, Vicenç. *Cuina casolana empordanesa*. Figueres: Arts Gràfiques Trayter, 1984

ESPEITX, Elena; cáceres, Juanjo, i massanés, Toni; Centre de Promoció de la Cultura Popular i Tradicional Catalana. *Com la llosa, res. Transformacions alimentàries al Pallars Sobirà i l'Alt Urgell*. Barcelona: Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions, 2001

FÀBREGA, Jaume. *La cuina catalana*. Vol. I al VII. Barcelona: La Magrana, 1996

FÀBREGA, Jaume. *La cuina de Cadaqués*. Barcelona: Empúries, 1992

FÀBREGA, Jaume. *La cuina gironina*. Barcelona: Laia, 1985

FÀBREGA, Jaume. *La cultura del gust als Països Catalans*. Col. «Cuina». Barcelona: El Mèdol, 2000

FÀBREGA, Jaume. *Memòries del gust. La cuina familiar al Pla de l'Estany*. Girona: Quaderns de les 7 Sivelles, 2003

FEBRÉS, Xavier. *Menuts i altres delícies porques*. Col. «Cuina». Barcelona: Ed. El Mèdol, 1998

FERRATER, Camil. *Olles cassoles i tupins. Els fogons a la Selva del Camp*. Valls: Cossetània, 2007

FONT, M. Teresa. *Fogons i tradicions. Memòries culinàries de la Maria Teresa de Ca Pellisa*. Valls: Cossetània, 2007

GARCIA I FORTUNY, Josep. *La cuina del bacallà a Catalunya*. Barcelona: La Magrana, 1995

GEA (Grup d'Estudis Alimentaris del Parc Científic de la Universitat de Barcelona). *Recull de receptes tradicionals de l'Alt Empordà*. Barcelona: Associació Cultural La Fraternal d'Espolla, 2001

GENERALITAT DE CATALUNYA (Dep. de Comerç i Turisme). *Congrés Català de la Cuina*. Barcelona: Dep. de Turisme. Servei d'Informació, Documentació i Publicacions, 1984

GIL, Rosa. *Casa Leopoldo. De les receptes de l'àvia a la cuina d'avui*. Barcelona: Àmbit Serveis Editorials, 1999

GONZÁLEZ TURMO, I. (1993). El Mediterráneo: dieta y estilos de vida, a González Turmo, I. y P. Romero de Solís (*eds.*) *Antropología de la alimentación: ensayos sobre la dieta mediterránea*. Sevilla, Junta de Andalucía/Fundación Machado.

GRUP DE DONES DE LA TORRE. *Així cuinem*. Barcelona: El Mèdol, 2002

GRUPO COLABORATIVO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC). «Guías alimentarias para la población española:la nueva pirámide de la alimentación saludable». Nutr Hosp, 2016; 33 (Supl. 8):1-48

HARTMANN, C., dohle, s. i siegrist, m. «Importance of cooking skills for balanced food choices». Appetite, 2016; 65: 125-131 iniesta, Montserrat; pujal, Cinta. *Menges de l'Alt Urgell*. Tremp: Garsineu, 1994

INSA, Josep. *La vida tradicional a les muntanyes de Prades*. Valls: Cossetània, 2003

JOFRE, Joan; garcia, Agustí. *La cuina de l'avellana*. Valls: Cossetània, 1999

JOFRE, Joan; garcia, Agustí. *La cuina del calçot*. Valls: Cossetània, 2001

LEIMGRUBER, Veronica (ed.). *Llibre del Coch. Tractat de cuina medieval (Barcelona, 1520)*. Barcelona: Curial, 1996

LUJÁN, Nèstor. *Conèixer Catalunya. El menjar*. Barcelona: Dopesa, 1979

LUJÁN, Nèstor. *Diccionari Luján de Gastronomia Catalana*. Barcelona: La Campana, 1990

LUJÁN, Nèstor. *La cuina moderna a Catalunya*. Madrid: Espasa-Calpe, 1985

LUJÁN, Nèstor. *Vint segles de cuina a Barcelona*. Barcelona: Folio, 1993

LLADONOSA, Josep. *Gran Llibre de la Cuina Catalana*. Barcelona: Empúries, 1998

LLADONOSA, Josep. *El llibre de les sopes*. Barcelona: Empúries, 1993

LLADONOSA, Josep. *El llibre dels guisats i les picades*. Barcelona: Empúries, 1995

LLADONOSA, Josep. *La cuina que torna*. Barcelona: Laia, 1982

LLOP, Anna; MUR, Laura. *Coques i corassons*. Valls: Cossetània, 2004

LLORIS, Domènec; messeguer, Sergi, i PORTA, Lourdes. *Ictonímia. Els noms dels peixos del mar català*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Agricultura, 2003

LLOVELL, Fèlix. *La cuina de les comarques tarragonines*. Valls: Cossetània, 2001

MALUQUER, Joan (dir.). *Grans plats, grans cuiners, grans artistes, grans escriptors*. Barcelona: Edicions 62, 2003

MARQUÉS, Quim; marqués, Manel. *Cuina marinera. Les millors receptes de peix d'ara i de sempre*. Barcelona: Columna, 2010

MARQUÉS, Quim. *La cuina de la Barceloneta*. Barcelona: Columna, 2004

MARQUÉS, Vicent. *El dinar de Nadal*. València: Alfaní, 2006

MARQUÉS, Vicent. *12 plats catalans i occitans*. València: Alfaní, 2005

MARQUÉS, Vicent. *Thesaurus de la cuina catalana i occitana 1. Les Salses*. València: Alfaní, 2005

MASSANÉS, Toni. *La cuina del Berguedà*. Barcelona i Berga: Columna-L'Albí, 1997

MEDINA, F. X. (2017). Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. *Anales de Antropología,* 51(2), 106-113.

MEIX, Loreto. *Els cócs a la Terra Alta*. Valls: Cossetània, 2003

MILLÀ, Elisabet. *Bon profit...! Receptes de cuina familiar*. Barcelona: Vell Nou, 1983

MIRALPEIX, Assumpta: *Cuina de mercat. Receptes de sempre per a cuines d'ara*. Barcelona: Plaza & Janés, 2005

MORELL, Josep M; sanuy, Xavier. *El bon menjar*. Lleida: Dilagro, 1991

MORELL, Josep M. *La cuina del porc*. Lleida: Pagès Editors, 2000

MORELL, Josep M. *Cuinar cargols*. Lleida: Pagès Editors, 2004

MORELL, Josep M. *Els fogons de Lleida*. Lleida: Dilagro, 1994

MURGADES, Francesc. *El llibre de les receptes d'hivern.* Valls: Cossetània, 2004

MURGADES, Francesc; tàpias, Pere. *Mariners i terraires. La cuina a Vilanova i la Geltrú.* Tarragona: El Mèdol, 1999

NOGUÉ, Pep. *La cuina de l'arròs de Pals. De l'Orient a l'Empordà*. Valls: Cossetània, 2003

NOGUÉ, Pep. *La cuina de les terres gironines*. Valls: Cossetània, 2001

PATROCINI, Maria (coord.); montaner, Josep M. (coord.). *La cuina de la sal a Cardona. El patrimoni culinari de Cardona d'ahir i d'avui.* Cardona: Ajuntament de Cardona, 2009

PALAU, Pep. *La cuina del Pirineu català: més de 100 propostes de cuina de muntanya*. Sant Vicenç de Castellet: El Farell, 1991

PERXACHS, Clara. *La cuina de la Selva*. Barcelona: La Magrana, 1995

PI, Minerva. *Priorat a la taula: la cuina al Priorat*. Tarragona: El Mèdol, 1996

PLA, Josep; CATALÀ-ROCA, Francesc. *El que hem menjat*. Barcelona: Destino, 1981

PLANES, Assu (coord.). *La cuina del Solsonès IV. Receptes amb bolets, tòfones i plantes aromàtiques*. Solsona: Centre Tecnològic Forestal de Catalunya, 2009

POL, Jaume. *Camil·la cuinera de Tossa.* Girona: Gràfiques Duran, 1988

PONSA, Montserrat. *Una dèria pels fogons. La cuina del dia a dia a l'abast*. Barcelona: Mediterrània, 2003

PRATS, L. (1997) *Antropología y patrimonio*. Barcelona: Ariel.

PUJADÓ, Judit. *Catalunya bull*. Edicions Sidillà, 2016

QUADRADA, Mariona. *Cuina. Tècniques i receptes*. Tarragona: El Mèdol, 1992

QUADRADA, Mariona (dir.). *Ranxets. La cuina de Torredembarra*. Valls: Cossetània, 2008

QUERALT, Carme. *La cuina de les Terres de l'Ebre*. Valls: Cossetània, 2000

REGÀS, Georgina. *La cuina de Festa Major i altres plats de la Lola de Foixà.* Barcelona: Ed. Bausan, 1986

REGÀS, Rosa; TURRÓ, Joaquim (dir.). *Mar i muntanya. La cuina de l'Empordanet*. Palafrugell: Edicions Baix Empordà, 1990

RIBAS AGUILERA, Remei. *Plats i secrets de l'Àvia Remei*. Valls: Cossetània, 2003

RIBES, M. Dolors. *La cuina casolana d'Andorra*. Andorra: M. Dolors Ribes, 1991

ROCA, Joan. *La cuina de la meva mare*. Barcelona: Columna, 2004

SABATÉS, Josep (Pep Salsetes). *La cuina dels Vallesans.* Farell Editors, 2015

SALSETES, Pep. *La cuina de les quatre estacions*. Barcelona: Rourich, 1991

SÀLVIA, Marta. *Art de ben menjar. Llibre català de cuina*. Barcelona: Aedos, 1968

SANS, Pere. *Cuina catalana*. Barcelona: Barcanova, 1991

SANS, Pere. *Cuina catalana de veritat*. Comanegra, 2007

SEMPRONIANA. *La cuina tradicional de la Cerdanya*. Tremp: Garsineu, 1996

SEN, Miquel; VINYOLI, Joan. *Calendari gastronòmic. Receptari de cuina catalana i cuina de temporada*. Barcelona: Planeta, 1999

SEN, Miquel; VINYOLI, Joan. *La cuina catalana, comarca a comarca*. Barcelona: Empúries, 1996

SERRA-MAJEM, l... [et al.]. «Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns». International journal of environmental research and public health, 17(23), 8758, 2020

SERRA, Victoria. *Sabores*. Barcelona: Luis Gili, 1988

SOLÉ, David. *El romesco. Història, tècniques i receptes*. Valls: Cossetània, 2003

SOLÉ, David. *Amb la mà al cor: la cuina de Tarragona*. Tarragona: El Mèdol, 1993

SOLÉ, David. *Peix, cuina i tradició*. Tarragona: El Mèdol, 1997

SOLÉ, David. *Picades. la identitat de la cuina catalana*. Farell Editors, 2017

SOLER, Tura. *Del volcà a la taula. Els fesols de Santa Pau*. Tarragona: El Mèdol, 2001

SUBIRÓS, Jaume. *Les receptes del Motel Empordà*. Barcelona: La Magrana, 1992

TÀPIAS, Pere. *Cuines de Vilanova*. Valls: Cossetània, 2003

THIBAUT, Eliana. *Cuina medieval catalana. Història, dietètica i cuina*. Valls: Cossetània, 2006

THIBAUT, Eliana. *Les coques catalanes*. Barcelona: Proa, 1995

TRESSERRAS, Jordi. *La Cuina de Mar i Muntanya, Costa Brava Sud*. Farell Editors, 2020

TURRÓ, Joaquim (dir.). *El sofregit. La cuina de l'Empordanet*. Palafrugell: Edicions Baix Empordà, 1998

TURRÓ, Joaquim (dir.). *La Garoinada. La cuina de Palafrugell*. La Finestra. Palafrugell: Edicions Baix Empordà, 2001

TURRÓ, Joaquim (dir.). *Les postres. La cuina de l'Empordanet*. Palafrugell: Edicions Baix Empordà, 2002

VÁZQUEZ MONTALBÁN, Manuel. *L'art del menjar a Catalunya*. Barcelona: Edicions 62, 1990

VERDAGUER, Pere. *A la recerca d'una cuina terrassenca*. Terrassa: imcet. Ajuntament de Terrassa, 1988

VIDAL, Mercè. *La cuina de les Masies de Poblet*. Valls: Cossetània, 2000

ZACARELLI, Antonieta. *Ramona Closa o l'alquímia d'una cuinera*. Lleida: Pagès Editors, 2010

RECEPTARIS CLÀSSICS (ABANS DE 1900)

COROMINAS, Francesc. *Un receptari gironí d'adrogueria i confiteria del segle XVII (1663)*. Ed. de Pep Vila, Enric Prat, Joan Plana i Joan Boadas. Girona: Ajuntament de Girona, 1994

FARAUDO DE SAINT-GERMAIN, Lluís. *Libre de totes maneres de confits. Un tratado manual cuatrocentista de arte de dulcería*. Barcelona: *Boletín de la Real Academia de Buenas Letras de Barcelona*, xix, 1946 (1947), pàg. 97-134

FRA FRANCESC DEL SANTÍSSIM SAGRAMENT. *Instrucció breu i útil per los cuiners principiants segons lo estil dels carmelites descalços,* ed. de Maria Mercè Gras i Agustí Borrell. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2004

FRA FRANCESC ROGER. *Art de la cuina. Libre de cuina menorquina del segle XVIII*, ed. d'Andreu Vidal Mascaró. Maó: Institut Menorquí d'Estudis, Caixa de Balears Sa Nostra, 1993

FRA SEVER D'OLOT. *El llibre de l'art de cuynar (Primera edició d'un manuscrit gironí de 1878*). Girona: Biblioteca del Palacio de Perelada, 1982

MARTÍ I OLIVER, Jaume. *Receptari de cuina del segle XVIII*, ed. de Joan Miralles i Francesca Cantallops. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1989

MESTRE ROBERT. *Libre de Coch*. Barcelona: Curial, 1982

PANYÓ, Joan Baptista. *Memorias del Arte de Cocina y Pastelería y Confituras y Geleas*, ed. d'Enric Prat i Pep Vila. Girona: Annals de l'Institut d'Estudis Gironins, II, 1981, 25, pàg. 419-446

Avisos y instruccions per lo principiant cuyner (s. XVIII). Barcelona: Akribos, 1988 *El llibre de cuina de Scala Dei*, ed. de Josep Iglésies i Mariona Quadrada. Tarragona: El Mèdol, 1996

La Cuynera catalana, ó sia reglas útils, fàcils, seguras y económicas per cuynar bé, facsímil de l'edició de 1851. Barcelona: Alta Fulla, 1980

Llibre de Sent Soví. Receptari de cuina, ed. de Rudolf Grewe. Barcelona: Barcino, 1979

Nou manual de cuinar amb tota perfecció, ed. Luis Ripoll. Barcelona: Caixa d'Estalvis i Mont de Pietat de Barcelona, 1977